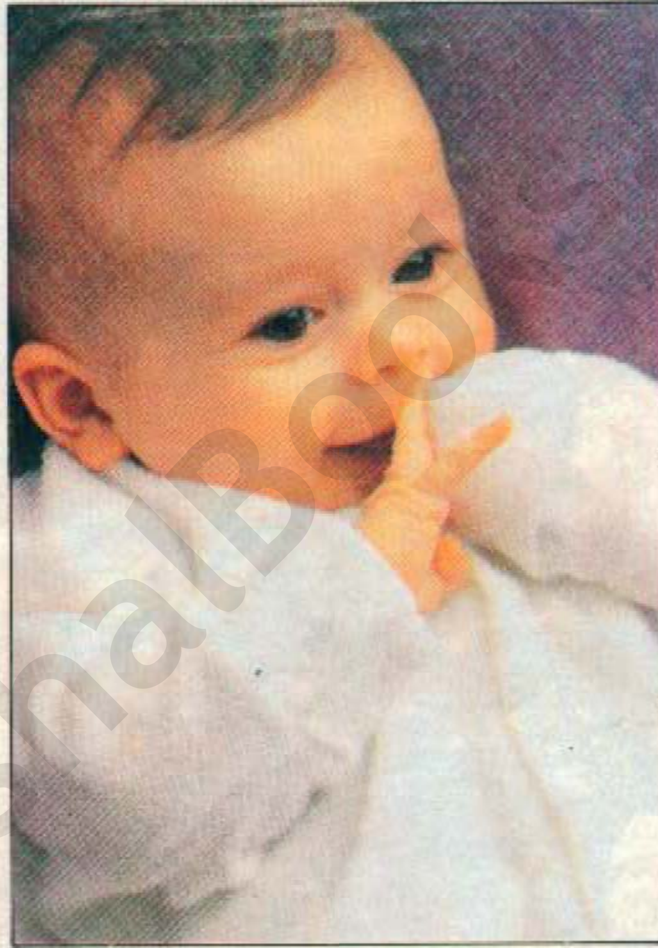
بچّے اور صحت

آپ کے سوال ڈاکٹر کے جواب



Health Series



MASHAL
PAKISTAN

بچے اور صحت

آپ کے سوال

ہمارے جواب

ڈاکٹر ایچ۔ ایل۔ تان

ایم بی بی ایس، ایف آر سی ایس

ڈاکٹر کیتھ آر۔ لائین

ایم اے (اوکسن)، بی ایم بی کیم (اوکس)

ایم آر سی پی (یو کے)، ڈی سی ایچ (لندن)

مشعل

آر۔بی 5 سیکنڈ فلور عوامی کمپلیکس

عثمان بلاک، نیو گارڈن ٹاؤن لاہور 54600، پاکستان

بچے اور صحت

مصنف: ڈاکٹر ایچ ایل ٹان، ڈاکٹر کیتھ آر، لائن

اُردو ترجمہ: ڈاکٹر جاوید انور

پہلی اشاعت 1992

دوسری اشاعت 1993

تیسری اشاعت 1997

ناشر: مشعل

آر بی 5 سیکنڈ فلور، عوامی کمپلیکس، عثمان بلاک، نیو گارڈن ٹاؤن، لاہور

فون و فیکس: 042-35866859

E. mail: mashbks@brain.net.pk

http://www.mashalbooks.com

فہرست

پہلی بات

اگر یہ کہا جائے کہ بچے انسان کی سب سے بڑی دولت ہوتے ہیں تو شاید غلط نہ ہو۔ نہ صرف گھر کی تمام رونق ان کے دم سے ہوتی ہے بلکہ انسان کا مستقبل بھی بچے ہی ہوتے ہیں۔

چنانچہ سب سے پہلے تو میں آپ کو یہ دولت حاصل ہونے پر مبارکباد دوں گا۔ لیکن بحیثیت ایک ڈاکٹر اور ایک باپ مجھے اس بات کا بھی علم ہے کہ سب سے بڑی خوشی ہونے کے ساتھ والدین کی شاید زیادہ پریشانیوں کا باعث بھی بچے ہوتے ہیں۔ چونکہ بچے لفظوں میں اپنی تکلیف نہیں بتا سکتے ان کی طرف سے فکر اکثر ماں باپ کی نیندیں اڑا دیتی ہے۔

بچوں کے مسائل میں یقیناً سب سے بڑا مسئلہ ان کی صحت کا ہوتا ہے۔ خصوصاً ہمارے معاشرے میں جہاں اتنے بڑے مسئلے کے بارے میں والدین کی تعلیم و تربیت کا قطعاً کوئی انتظام نہیں (حکومت کے کاغذوں میں ہوسکتا ہے اس پر کروڑوں روپے خرچ کردینے کا حساب کتاب موجود ہو)۔ حد تو یہ ہے کہ بازار میں بھی آپ کو اتنے بڑے موضوع پر شاید ہی کوئی تسلی بخش کتاب میسر آئے۔ میں اتنا جانتا ہوں کہ ڈاکٹر ہونے کے باوجود کئی مرتبہ اپنے بچے کی صحت کے چھوٹے چھوٹے مسائل کی وجہ سے مجھے کئی کئی دن پریشان رہنا پڑا۔

یہی وہ بات ہیں جنہیں مدنظر رکھتے ہوئے میں نے ایک ایسی کتاب پیش کرنے کی کوشش کی ہے جس میں بچے کی جسمانی و ذہنی صحت کے بارے میں کم از کم ایسے سوالوں کے جواب آسان فہم زبان میں آپ کو مل جائیں جو روزانہ آپ کو پریشان کرتے ہیں۔

اگر آپ کو اپنے کسی سوال کا جواب اس کتاب میں نہیں ملتا یا کوئی جواب آپ کی تسلی نہیں کرتا تو براہ کرم آپ پبلشرز کو لکھیں تا کہ اگلے ایڈیشن میں اس کا ن مداوا کرنے کی کوشش کی جائے۔

خدا آپ کو اپنے بچے کی ڈھیروں خوشیاں دکھائے۔ آمین

ڈاکٹر جاوید انور

اس کتاب میں بچوں کی صحت کے بارے میں ایسے سوالات کا جواب دیا گیا ہے جو اکثر والدین کی پریشانی کا باعث بنتے ہیں، اور بچوں کی روزمرہ کی تکالیف کے بارے میں تسلی تجاویز دی گئی ہیں۔ یہ جوابات دو تجربہ کار ماہرین امراض اطفال نے نہایت سادہ زبان میں تحریر کئے ہیں۔ اس کتاب میں بہت ساری ایسی باتیں اکٹھی کر دی گئی ہیں جن کا کسی ایک کتاب میں ملنا اگر ناممکن تو انتہائی مشکل ضرور ہے۔ ہمیں امید ہے کہ والدین کے لئے یہ کتاب سودمند ثابت ہوگی۔

1

نوزائیدہ بچہ

1- میرا بچہ وقت سے پہلے پیدا ہو گیا ہے۔ اسے کس قسم کی تکالیف لاحق ہو سکتی ہیں؟

ایسے بچے جو 36 ہفتے یا آٹھ مہینے سے پہلے پیدا ہو جاتے ہیں ان میں سانس کی تکلیف خون میں شکر کی مقدار نارمل رکھنے کی مشکل، بہت آسانی سے درجہ حرارت گر جانے یا یرقان ہو جانے کے شاید خطرات پائے جاتے ہیں۔ ویسے بچوں کے لئے ہسپتالوں میں آج کل نگہداشت کے خصوصی وارڈ پائے جاتے ہیں۔ سائنس کی ترقی کی وجہ سے آج کل ایسے اکثر بچے بالکل نارمل بچوں کی طرح پلتے بڑھتے ہیں۔

2۔ کیا یرقان دماغ کو نقصان پہنچاتا ہے؟

ہاں۔ اگر نوزائیدہ بچے کو شدید یرقان ہو جائے اور کئی ہفتے تک رہے تو وہ دماغ ک لئے نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر آپ کے بچے کا یرقان ہو تو اسے انتہائی سنجیدگی سے لینا چاہئے۔ آپ اسے ڈاکٹر کو ضرور دکھائیں اور لیباٹری ٹیسٹ کے بعد یرقان کا درجہ معلوم کریں۔ اگر علاج کی ضرورت ہو تو اسے ہسپتال میں داخل کر لیا جائے گا۔ اور اس کی جلد پر خاص قسم کی روشنی ڈال کر اس کا علاج کیا جائے گا۔ اگر ہلکے درجے کا یرقان ہو تو اس کا علاج آپ گھر پر ہی صبح سویرے کے سورج کی ہلکی ہلکی دھوپ میں بچے کو لٹا کر کر سکتے ہیں۔

اگر بچے کے دماغ کو کوئی نقصان پہنچ جائے تو سات ماہ کی عمر تک اس کا علم نہیں ہو سکتا۔ دماغی نقصان کی وجہ سے اس کی سماعت پر اثر پڑ سکتا ہے۔ اس کی ذہنی صلاحتیں کم ہو سکتی ہیں یا اسے رعشہ قسم کی کوئی بیماری ہو سکتی ہے۔

3۔ میرا بچہ دودھ ٹھیک طرح سے نہیں پی سکتا۔ اس کا کیا حل نکل سکتا ہے؟

بہت سارے نوزائیدہ بچے پہلے دن صحیح طریقے سے دودھ نہیں پی سکتے۔ وہ پیدائش کے ایک تکلیف دہ عمل سے گزر کر آئے ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں بعض اوقات ماں کو درد کم کرنے کے لئے بے ہوشی کی کوئی دوا بھی دے دی جاتی ہے جو بچے میں کچھ عرصے کے لئے غنودگی پیدا کر سکتی ہے۔ ان وجوہ سے وہ پوری توانائی سے دودھ پینے کے قابل نہیں ہوتے۔ چونکہ نرسوں کو بچوں کی اس تکلیف کا علم ہوتا ہے، وہ بچے کو مناسب خوراک دینے کا انتظام کر لیتی ہیں۔
کبھی کبھی آرام سے انہیں دودھ پینے کی طرف اکسایا بھی جا سکتا ہے۔ اگر ایسا نہ کیا جا سکے تو معدے میں نالی ڈال کر اسے دودھ دیا جا سکتا ہے۔ اگر وہ کئی دن تک دودھ پینے کے قابل نہ ہو سکے تو ڈاکٹر کو دکھانا ضروری ہو جاتا ہے۔

4۔ میرا بچہ ہر وقت روتا رہتا ہے جس سے میں بہت پریشان ہوں؟

بعض نوزائیدہ بچے بہت زیادہ روتے ہیں۔ اپنے بچے کو روتا ہوا نہ چھوڑیں۔ سب سے پہلے یہ تسلی کر لیں کہ کہیں بچے نے پاخانہ تو نہیں کیا ہوا ہے۔ اگر نہیں تو اس ہلکے ہلکے تھپتھپائیں۔ پھر اسے پیار سے دودھ پلانے کی کوشش کریں۔ اگر کسی طرح وہ چپ نہ ہو تو اسے اٹھا کر چلنا شروع کر دیں۔ اگر پھر بھی وہ روتا رہے تو ڈاکٹر سے کوئی ہلکی سی سکون آور دوا طلب کریں۔ تین سے چار ماہ کی عمر کے بچے اگر شام کے وقت رونا شروع کر دیں تو سمجھ لیں کہ ان کے پیٹ میں درد ہو رہا ہے۔

بچے کی خوراک

1۔ کیا آپ مجھے بچے کو ماں کا دودھ پلانے کے فائدے اور نقصان بتا سکتے ہیں۔؟

فطرت نے ماں کا دودھ خصوصی طور پر بچے کے لئے بنایا ہے۔ماں کے دودھ کے فوائد درج ذیل ہیں۔

1۔ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو بہت ساری بیماریاں لگنے کا خطرہ بہت کم ہوتا ہے کیونکہ ماں کے دودھ میں بہت ساری anti-bodies اور بیکٹریا کے خلاف جنگ کرنے والے عناصر پائے جاتے ہیں۔اس طرح پولیو، کالی کھانسی اور خسرہ وغیرہ کے خلاف مدافعت ماں سے بچے میں منتقل ہوجاتی ہے۔

2۔ماں کا دودھ گائے کے دودھ کی نسبت جلد اور آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ماں کا دودھ پینے والے بچوں کا پاخانہ نرم ہوتا ہے اور قبض کے امکانات گائے کا دودھ پینے والے بچوں سے کم ہوتے ہیں۔

3۔ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں بہت موٹا ہونے کے امکان کم ہوتے ہیں۔

4۔ماں کا دودھ جراثیم سے پاک ہوتا ہوے اور اس کا درجہ حرارت صحیح ہوتا ہے۔

5۔ماں کا دودھ پینے کی وجہ سے ماں اور بچے کا رشتہ مضبوط ہوتا ہے۔

6۔ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں پیٹ درد اور الرجی کے امکان کم ہوتے ہیں۔(اگر ابھی تک یہ ثابت نہیں کیا جاسکا)۔

7۔دودھ پلانے کی وجہ سے ماں کا وزن کم ہوکر آسانی سے اس سطح پر پہنچ جاتا ہے جو حمل

سے پہلے تھا۔

8۔ دودھ پلانے والی ماں میں چھاتی کے سرطان کے امکانات کم ہوتے ہیں۔ ماں کے دودھ کے نقصانات درج ذیل ہیں۔

1۔ اگر ماں کوئی دوا استعمال کر رہی ہے تو وہ دودھ کے ذریعے بچے تک پہنچ جائے گی۔

2۔ اگر ماں دودھ پلا رہی ہے تو اس کا کام پر جانا مشکل ہو جائے گا۔

3۔ بچہ ماں کی چھاتیوں کو زخمی کر سکتا ہے۔

2۔ میری چھاتیاں بہت بڑی نہیں ہیں کیا میں اپنی خواہش کے مطابق بچے کو دودھ پلا سکوں گی؟

عام پائے جانے والے خیال کے برعکس بچے کو دودھ پلانے کے لئے چھاتیوں کا بڑا ہونا قطعاً ضروری نہیں ہے۔ چھاتیوں کی جسامت کا انحصار اس چربی پر ہوتا ہے جو چھاتیوں میں جمع ہو جاتی ہے۔ دودھ چھاتیوں میں پائے جانے والے چند غدود میں بنتا ہے جن کا چھاتیوں کی جسامت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ سو چھوٹی چھاتیوں والی ماں کے لئے بچے کو کامیابی سے دودھ پلانا بالکل ممکن ہے۔

3۔ میں کتنی دیر تک بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہوں؟

اس کا انحصار مختلف عناصر پر ہے۔ بہت سی مائیں اٹھارہ ماہ تک بھی بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں۔ اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں تو تین سے چھ مہینے کی عمر کے دوران یا جب آپ کا بچہ ٹھوس غذائیں کھانا شروع کر دے آپ اسے بوتل کے دودھ پر ڈال سکتی ہیں۔

اگر آپ واپس اپنے کام پر جانا چاہتی ہیں تو ظاہر ہے بچے کو اپنا دودھ پلانا آسان نہیں ہو گا۔ بچے کو دودھ پلانے کے لئے آپ کو گھر میں ہی کام کرنا ہوگا۔

جب آپ بچے کو بوتل پر ڈالیں تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ اپنا دودھ چھڑوا دیں۔ بہت سارے بچے بیک وقت دونوں دودھ پیتے ہیں اور دونوں کے فوائد حاصل کرتے ہیں۔ بہت ساری ماؤں کے لئے اپنا دودھ پلانا ایک خوشگوار عمل ہوتا ہے اور ماں اور بچے کے درمیان رشتہ مظبوط ہوتا ہے۔ یہ ایک ایسی خوشی ہے جس سے باپ محروم رہتے ہیں۔

4۔ مجھے دن میں کتنی بار بچے کو دودھ پلانا چاہئے؟

اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں تو وقت کی بہت زیادہ پابندی کی کوئی ضرورت نہیں۔ جب بچہ بھوکا ہو یا دودھ پینا چاہے آپ اسے دودھ پلا سکتی ہیں۔ ظاہر ہے آغاز میں بچے کو دودھ پلانے کے اوقات خاصے بے قائدہ ہوں گے اور آپ کو ہر دو یا تین گھنٹے کے بعد بھی دودھ پلانا پڑے گا۔ لیکن جلد ہی بچے کی ایک روٹین بن جائے گی اور اسی روٹین کے مطابق آپ کی چھاتیوں میں دودھ آئے گا جو اس کی ضرورت پورا کرنے کے لئے کافی ہوگا۔ سوا ایک ماہ کی عمر تک دن میں چھ سے اٹھ بار دودھ پلانے کا روٹین بن جائے گا۔ آپ کو بھی اتنے عرصے میں اندازہ ہو جائے گا کہ اب آپ کے بچے کی بھوک لگی ہے یا وہ دودھ طلب کر رہا ہے۔

5۔ ایک وقت میں مجھے کتنی دیر دودھ پلانا چاہئے؟

بہتر یہ ہے کہ آپ بچے کو بہت زیادہ دیر تک چھاتی چوسنے نہ دیں۔ اس طرح چھاتیوں کی سوزش کا خطرہ ہو جائے گا۔ عام طور سے ایک چھاتی پر پانچ سے دس منٹ تک کا وقت بڑا مناسب ہے۔

6۔ مجھے کیسے علم ہوگا کہ میں اپنے بچے کو ضرورت سے کم دودھ نہیں پلا رہی؟

دودھ پلانے والی ماؤں کا یہ ایک بڑا عام سا سوال ہے کیونکہ وہ دودھ ناپ نہیں سکتیں۔ ہسپتال میں ہم دودھ پلانے سے پہلے اور بعد میں اس کا وزن کر سکتے ہیں اور اندازہ کر سکتے ہیں کہ اس نے کتنا دودھ پیا ہے۔ لیکن گھر میں آپ ایسا نہیں کر سکتے۔

بہرحال کچھ باتیں ایسی ہیں جن سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ بچے کو دودھ پورا مل رہا ہے۔ مثلاً یہ کہ دودھ پینے کے بعد بچہ مطمئن نظر آتا ہے، صحت مند نظر آتا ہے، ہر کچھ گھنٹے کے بعد پیشاب اور پاخانہ کرتا ہے، اور کا اس کا وزن بڑھ رہا ہے۔ عام طور پر بچے 5 سے 7 اونس تک وزن ایک ہفتے میں بڑھاتے ہیں اس طرح روزانہ ان کا وزن تقریباً ایک اونس بڑھتا ہے۔ آپ ایک چارٹ پر ان کے وزن اور قد کا گراف بنالیں تو آپ کو اطمینان رہے گا۔

اگر آپ بچے کو بوتل کا دودھ دے رہی ہیں تو آپ 150 ملی لیٹر فی کلوگرام (بچے کا وزن) کی بنیاد پر حساب لگا کر دودھ کو چھ سات خوراکوں میں تقسیم کر کے روزانہ پلا سکتی ہیں۔

7۔ کیا میں اپنے دودھ کی مقدار بڑھا سکتی ہوں؟

بہت سی چیزیں آپ کے دودھ کی مقدار پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ مثلاً جذباتی دباؤ، زیادہ

کام، تھکاوٹ اور پریشانیاں دودھ کم کر دیتی ہیں۔ایسی صورت میں بہتر ہے کہ آپ آرام کریں اور تھکاوٹ اور پریشانی سے چٹکارا حاصل کریں۔ بہرحال ایسے اوقات میں جب بچے کی طلب آپ کے دودھ سے زیادہ ہو تو پریشان نہ ہوں ۔ یہ خیال رہے کہ آپ اچھی اور مناسب غذا کھا رہی ہیں۔بعض ماؤں میں خمیر کی گولیاں دودھ بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

8۔ کیا تمام مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلانے کے قابل ہوتی ہیں؟

کچھ مائیں ایسی ہوتی ہیں جو کسی نہ کسی وجہ سے اپنا دودھ نہیں پلاسکتیں۔اگر ایسا ہے تو اسے ناکامی تصور نہیں کرنا چاہیے کیونکہ کم از کم آپ نے کوشش تو کی۔ایسے حالات جن میں دودھ پلانا مشکل ہوتا ہے یا ٹھیک نہیں ہوتا مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔اگر نپل اندر کی طرف ہیں تو آپ بچے کو دودھ نہیں پلاسکتیں کیونکہ بچے کے لئے دودھ پینا مشکل ہوگا۔

2۔اگر آپ کی چھاتیوں میں سوزش ہے یا کوئی پھوڑا ہے تو بدقسمتی ہے آپ کو دودھ نہیں پلانا چاہئے۔

3۔اگر آپ کوئی دوائیاں استعمال کر رہی ہیں تو آپ کو ذرا محتاط ہونا پڑے گا کیونکہ کئی دوائیاں دودھ میں شامل ہوجاتی ہیں۔سو پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرلیں کہ جو دوائیاں آپ کھا رہی ہیں ان کے ساتھ آپ کو اپنے بچے کو دودھ پلانا ٹھیک ہے یا نہیں۔

9۔ میں اپنے بچے کو بوتل کا دودھ پلانا چاہتی ہوں۔کیا آپ اس سلسلے میں مجھے کوئی مشورہ دے سکتے ہیں؟

جو مائیں کام کرتی ہیں ان کے لئے بچے کو بوتل کا دودھ پلانا انتہائی مفید ہے۔اس طرح وہ اپنے کام پر جاسکتی ہیں۔اگر اس کے وہ فوائد نہیں جو اپنا دودھ پلانے کے ہیں لیکن پھر بھی اگر آپ چھ احتیاتیں مدنظر رکھیں تو یہ ایک محفوظ عمل ہے۔

بوتل کا دودھ پلانے میں بڑا خطرہ ہے کہ اس دودھ میں نقصان دہ جرثومے بڑی آسانی سے پیدا ہوجاتے ہیں۔جب ابتداء میں کچھ ملکوں میں بوتل کے دودھ کو رواج دیا گیا تو پتہ چلا کہ دودھ پینے والوں میں کچھ متعدی امراض بڑی آسانی سے حملہ آور ہوجاتے ہیں۔سو یہ ضروری ہے کہ آپ بوتل کو پوری طرح صاف رکھیں۔

بوتل اور نپل کو اچھی طرح صابن سے دھوئیں کہ کہیں بھی دودھ لگا نہ رہے۔ چوسنی کے سوراخ میں سے بار بار پانی گزاریں۔ تب بوتل اور چوسنی دونوں کو تھوڑی دیر صاف پانی میں رکھ چھوڑیں اور پھر دونوں کو کسی انتہائی صاف جگہ پر خشک ہونے کے لئے رکھ دیں۔

اگر آپ سارے دن کی خوراک اکھٹی تیار کرنا چاہتی ہیں تو یقین رہے کہ استعمال کے وقت تک ساری خوراک فرج میں پڑی رہے تیار شدہ بوتل کو تمام دن کمرے کے درجہ حرارت پر نہ رکھیں اس طرح دودھ میں جراثیم پیدا ہو جائیں گے۔ بچے کو پلانے سے فورا پہلے دودھ کو گرم کر لیں۔

10۔ بازار میں دودھ کے اتنے بے شمار فارمولے پائے جاتے ہیں یہ کیسے علم ہو کہ کون سا دودھ سب سے بہتر ہے؟

عام طور پر چار قسم کا گائے کا فارمولا دودھ آسانی سے دوکان سے دستیاب ہے۔

1۔نوازئیدہ فارمولا دودھ۔

2۔زیادہ پوٹین والا دودھ۔

3۔خصوصی فارمولا دودھ۔

4۔خشک دودھ۔

پہلی قسم کے دودھ میں چکنائی اور فاسفیٹ کی مقدار تقریباً ماں کے دودھ کے قریب قریب ہوتی ہے۔ یہ بہت چھوٹے بچے کو پلانے والا دودھ ہے۔ اور یہ تقریباً ویسا ہی دودھ ہے جو ہسپتال میں بچے کو ملتا رہا ہے۔ اس گروپ میں پائی جانے والی دودھ کی قسموں میں درحقیقت کوئی ایسا فرق نہیں ہوتا۔

جب بچہ چھ ماہ کا ہو جائے اور ٹھوس خوراک کھانی شروع کر دے تو آپ یہی نوزائیدہ بچوں والا دودھ بھی جاری رکھ سکتی ہیں اور زیادہ پروٹین والا بھی دے سکتے ہیں۔ خصوصی فارمولا دودھ چند خصوصی حالات کے لئے ہے اور عام طور پر پروٹین میں استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

کچھ دودھ بچوں کے لئے ٹھیک نہیں ہوتے۔ پہلے چھ مہینوں میں بازار سے ملنے والا عام گائے کا دودھ استعمال نہ کریں اور نہ ہی گاڑھا کیا گیا دودھ استعمال کریں۔ خشک دودھ بچوں کے لئے نہیں ہوتا، سو جب تک بچے بڑے نہ ہو جائیں اس سے پرہیز کیا جائے۔

11۔ سویابین ملک soyabean milk کے بارے میں آپ کی کیا رائے ہے؟

سویا دودھ گائے کے دودھ کا ایک اچھا متبادل ہے۔ اگر آپ پہلے ہی گائے کا دودھ استعمال کر رہی ہیں اور بچہ اسے قبول کر رہا ہے اور اچھے طریقے سے بڑھ رہا ہے تو دودھ تبدیل کرنے کی بالکل ضرورت نہیں۔

اگر آپ کا بچہ گائے کا دودھ ہضم نہیں کر پا رہا اور اسے دست لگ گئے ہیں تو سویا دودھ آزمائیں۔ بازار میں ڈبوں میں ملنے والا سویا دودھ کچھ زیادہ ہی میٹھا ہوتا ہے اس لئے اس میں کچھ پانی ملا لیں۔

12۔ اپنے بچے کو ٹھوس غذا دینی کب شروع کروں؟

تقریباً مہینے کی عمر میں۔ تین مہینے کی عمر سے پہلے ایسی غذا دینے کی بالکل کوشش نہ کریں کیونکہ اس میں الرجی ہونے کے بڑے امکانات پائے جاتے ہیں۔ جتنی دیر سے ٹھوس غذا شروع کرائی جائے اگر الرجی کے امکان اتنے ہی کم ہوں گے۔ چھ مہینے کی عمر کے بعد صرف دودھ بچے کی نشونما کی ضرورت پورا کرنے کے لئے کافی نہیں ہے اور اس میں فولاد کی کمی واقع ہو سکتی ہے۔ کیونکہ یہ دودھ میں موجود نہیں آتا۔

13۔ میں بچے کو ٹھوس غذائیں کیسے شروع کراؤں؟

اس کا آغاز آپ دودھ میں کوئی نرم اور آسانی سے ہضم ہو جانے والی چیزیں ملا کر استعمال کریں۔ ہر دو تین دن کے بعد دودھ میں کوئی نئی چیز ملائیں۔ پلاسٹک کا چمچ استعمال کریں۔ ابتدائی دنوں میں ایسی خوراک دن میں دو تین مرتبہ سے زیادہ نہ دیں۔ اس طرح بچہ اس خوراک کا عادی ہو جائے گا۔ ابتداء میں بچہ ایسی خوراک کھانے سے انکار کر سکتا ہے لیکن آپ زبردستی نہ کریں۔ بلکہ دوبارہ اسی دن یا اگلے دن پھر کوشش کریں۔

14۔ ابتداء میں بچے کو کس قسم کی ٹھوس غذا دینی چاہئے؟

ابتداء میں دلیہ سب سے بہتر غذا ہے۔ آپ چاول دے سکتی ہیں۔ ابلے ہوئے آلوؤں کی لئی سی بنا کر دینا بہت اچھا ہے۔ کیلا نرم کر کے دیا جا سکتا ہے۔ کسٹرڈ اور کھیر قسم کی چیز بھی مفید

ہے۔ بعدازاں آپ ابلا ہوا نمکین قیمہ اور مختلف سبزیوں کا امیزہ اہال کر دے سکتی ہیں۔

15۔ جب سے میں نے بچے کو ٹھوس غذا دینی شروع کی ہے وہ دودھ نہیں پیتا۔ بتایئے میں کیا کروں؟

جب ایک مرتبہ بچے نے ٹھوس غذا کھانی شروع کر دی تو وہ پینے کی طرف بہت کم توجہ دے گا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جو ٹھوس غذا آپ نے دینی شرع کی ہے وہ بچے وہ مناسب مقدار میں حرارے (calories) اور غذائیت فراہم کر رہی ہے اور دودھ کی پہلے جیسی طلب باقی نہیں رہی اور پھر اس ٹھوس غذا کا کافی حصہ جسم میں پانی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ سو اس طرح پانی کی ضرورت بھی یہ خوراک پورا کر دیتی ہے۔

جب بچہ ٹھوس خوراک کو ہضم کرنا شروع کر دے تو دودھ کی کوئی ایسی ضرورت بھی نہیں رہتی کیونکہ وٹامن، فولاد، کیلشیم، پروٹین اور صحت مند بچے کی باقی ضروریات اس خوراک میں موجود ہوتی ہیں بلکہ بعض اوقات تو دودھ سے زیادہ ہوتی ہیں۔

بعض بچے تو دودھ پینا بالکل بھی چھوڑ سکتے ہیں اگر بچہ صحت مند ہے تو آپ کو فکر کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ بعض ایشائی بچے تو چھ مہینے کی عمر کے بعد دودھ کو بالکل برداشت نہیں کر سکتے کیونکہ آہستہ وہ دودھ میں موجود شکر کو ہضم کرنے کی صلاحیت کھو دیتے ہیں۔ اگر ایسا ہو تو دودھ پینے سے آپ کے بچے کو دست لگ جائیں گے۔ تب بہتر یہی ہے کہ آپ اسے گائے کا دودھ نہ دیں۔

16۔ میرے بچے کی خوراک اب اتنی نہیں رہی جتنی اس وقت تھی جب وہ ابھی چھوٹا تھا۔ میں اسے اب زیادہ کھانے پر کیسے مجبور کر سکتی ہوں؟

تین سے چھ مہینے کی عمر کے بعد اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بچہ کھانا کم کر دیتے ہیں۔ اس کی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ بچے کے بڑھنے کے لئے کیلوریز کی ضرورت پہلے سے کم ہو جاتی ہے۔ نوزائدہ بچے کو 120 کلو کیلوریز فی گرام روزانہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے جب کہ بلوغت تک پہنچتے پہنچتے یہ صرف 50 کلو کیلوریز فی کلوگرام روزانہ رہ جاتی ہے۔

2۔ ابتداء میں بڑھنے کی رفتار بہت تیز ہوتی ہے جبکہ دو سال عمر تک پہنچتے پہنچتے یہ رفتار کم ہو

جاتی ہےاورحراروں کی ضرورت بھی اسی حساب سے کم ہو جاتی ہے۔

3۔خوراک کی مقداراورضرورت ہر بچے میں دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔

4۔کسی بیماری کی وجہ سے بھوک کم ہوسکتی ہے۔

اگر بچے کا وزن اور قد ٹھیک رفتار سے بڑھ رہاہے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ ٹھیک خوراک لے رہاہے۔اگراس کے بڑھے کی رفتارتسلی بخش نہیں تو کسی ماہرامراض اطفال سے مشورہ ضروری ہے۔

17۔ میرا بچہ ہر کھانے کے بعد قے کر دیتا ہے جبکہ میرا ڈاکٹر کہتا ہے کہ فکر مند ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔کیا وہ سچ کہتا ہے؟

جب چھوٹا بچہ نگلی ہوئی ہوا اگلتا ہے تو اس کے ساتھ کچھ دودھ بھی باہر آجاتا ہے۔یہ قے نہیں کہلاتا اوراس کا کوئی نقصان نہیں۔

زیادہ کھانا بھی قے کا سبب ہوسکتا ہے۔جس کی تشخیص کوئی ڈاکٹر دودھ کی پی جانے والی مقدار دیکھ کر کرسکتا ہے۔اس کا علاج یہی ہے کہ دودھ کی مقدار کم کردی جائے۔

دوتین مہینے کی عمر کا بچہ خوراک کو معدے سے منہ میں اگل کراسے چباتا ہے۔یہ عمل ویسا ہی ہے جیسے گائے کا جگالی کرنے کا عمل۔

چھ سے بارہ مہینے کا بچہ صرف قے کا مزا لینے کے لئے قے کرسکتا ہے۔اس عادت کا کوئی نقصان نہیں اور یہ بچے کے بڑھنے کے عمل میں کوئی رکاوٹ نہیں ڈالتی۔

دو سے چھ ہفتے کے بچے اگر تنی شدت سے قے کریں کہ قے تین فٹ دور تک جاسکے تو ہو سکتا ہے کہ ان کے معدے سے اخراج کا راستہ بند ہو۔اسے pyloric stenosis کہا جاتا ہےاوراس کا آپریشن انتہائی ضروری ہے۔

اگر قے کے ساتھ ساتھ وزن نہ بڑھ رہا ہو۔بار بار چھاتی میں سوزش ہورہی ہو اور شدید دست لگے ہوں تو ماہرامراض اطفال کو ضرور دکھانا چاہئے۔

18۔ کیا fast foods بچے کے لئے نقصان دہ ہیں؟

fast foods سے مراد ہے برگر،فرائی مرغ،ملک شیک اورآئس کریم وغیرہ۔اگر یہ ایک حد کے اندر رہ کر کھائے جائیں تو یہ کوئی برے نہیں۔لیکن ان میں چکنائی اورحراروں کی مقدار

بہت زیادہ ہوتی ہے سو اگر بچے جوانی میں بھی موٹے ہوں گے۔ موٹے بچے سکوں میں مذاق کا بہت زیادہ نشانہ بنتے ہیں۔ جوانی میں انہیں ذیابیطس کا خطرہ لاحق ہوجاتا ہے۔ بلڈ پریشر ہوسکتا ہے اور دل کان کا دورہ پڑسکتا ہے۔ اس لئے بچپن میں موٹاپے کی حوصلہ افزائی نہیں کرنے چاہیئے

3

نیند کے مسائل

1۔ میرا بچہ سونے کے وقت سوتا نہیں کیا کیا جائے؟

نوزائیدہ بچوں میں اکثر یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ ہسپتال سے گھر آنے کے بعد وہ رات کو نہیں سوتے۔ لیکن بہت سارے بچے جلد ہی سونے کی ایک اپنی عادت بنا لیتے ہیں۔ آپ کو یہ یقین ہونا چاہیئے کہ بچہ نیند پوری کر رہا ہے یا نہیں۔ اگر آپ کو پھر بھی پریشانی لاحق ہو تو آپ سونے کے اوقات کی بچے کو عادت ڈال سکتی ہیں۔ اس کیلئے آپ کو یہ کرنا پڑے گا کہ روزانہ ایک مخصوص وقت کی بچے کو گود میں لے کر کمرے میں چکر لگائیں یا اس مخصوص وقت پر موسیقی والا کوئی کھلونا چلا دیں۔ بچہ چند ہی منٹ میں سو جائے گا اور اسے روزانہ اس وقت پر سونے کی عادت پڑ جائے گی۔ لیکن کوشش کریں کہ سونے کی عادت کو کھانے کے ساتھ نہ ملائیں کیونکہ یہ مستقبل میں آپ کیلئے تکلیف دہ ثابت ہوسکتا ہے۔ کوشش کریں کہ اس مخصوص وقت پر مختلف لوگ بچے کو سلانے کا کام انجام دیں، نہیں تو یہ ہمیشہ کیلئے آپ کا فرض بن جائے گا۔ اور اگر ابھی آپ موجود نہ ہوں تو بچے کو سلانا بہت مشکل ہوجائے گا۔

2۔ کبھی کبھی سوتے میں میرا بچہ اچانک ہڑبڑا کر اٹھ کھڑا ہوتا ہے اور رونا شروع کر دیتا ہے اور ڈرا ڈرا لگتا ہے۔ کیا ایسا ڈراوَنے خوابوں کی وجہ سے ہوتا ہے؟

ہاں۔ دو سال کی عمر میں بچہ خواب دیکھ سکتا ہے، ایسے وقت میں فوراً اپنے بچے کے پاس پہنچ جائیں اور اسے یقین دلائیں کہ سب ٹھیک ہے۔

3۔ میرا بچہ سوتے میں اپنے بازو جھٹکتا ہے کیا یہ غشی کے دورے ہیں؟

نیند کے دوران اس قسم کے اکلوتے جھٹکے نارمل چیز ہیں۔ بیماری کی صورت میں یہ زیادہ بھی ہو سکتے ہیں۔اگر یہ جھٹکے شدید ہوں اور بہت زیادہ ہوں اور دن کے وقت بھی ہوں تو کسی ماہرامراض اطفال سے مشورہ کریں۔

4۔ میرا بچہ سوتے میں خراٹے لیتے ہے۔اسے باز رکھنے کیلئے میں کیا کروں؟

بچوں میں خراٹوں کا سبب ناک کے پچھلے حصے میں بڑھے ہوتے غدود ہو سکتے ہیں۔عام طور پر یہ کسی تکلیف کا سبب نہیں ہوتے اوراس سلسلے میں کسی اقدام کی ضرورت نہیں۔

4

پیٹ کا درد

1۔ میرے بچے کو رونے کے دورے پڑتے ہیں خاص طور پر شام کے وقت وہ بہت روتا ہے اور کسی طرح چپ نہیں ہوتا؟

تین ہفتے سے لے کر چار مہینے کی عمر بعض بچوں کو رونے کا دورہ پڑتا ہے جو بعض اوقات کئی گھنٹے رہتا ہے۔ عام طور پر ایسا سہ پہر کے کھانے کے بعد ہوتا ہے۔ اس دوران بچے کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے اور گھٹنوں کو چھاتی تک کھینچ لیتا ہے۔ اس درد کی وجہ ابھی تک معلوم نہیں ہو سکی لیکن اکثر ماہرین امراض اطفال کو یقین ہے کہ ایسا پیٹ کے درد کی وجہ سے ہوتا ہے اور یہ درد آئندہ بھی کبھی ہو سکتا ہے۔

2۔ جب بچے کا درد ہو رہا ہو تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

اس کا روایتی طریقہ علاج تو یہ ہے کہ بچے کو گرائپ واٹر دیا جائے۔ لیکن کھانے کیساتھ یا کھانے سے پندرہ منٹ پیشتر اسے کوئی انتہائی ہلکی سی سکون آور دوا ابھی دی جا سکتی ہے جیسے کوئی اینٹی سٹامین دوا۔ عام طور پر چار پانچ مہینے کی عمر تک پہنچتے پہنچتے یہ درد خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔

3۔ میرا بچہ جب بھی دودھ پیتا ہے اسے پیٹ کا درد شروع ہو جاتا ہے اور دست لگ جاتے ہیں۔ بتائیے مجھے ایسے وقت میں کیا کرنا چاہیئے؟

لگتا ہے آپ کے بچے کا معدہ دودھ میں پائی جانے والی لیکٹوز نامی ایک شکر کو ہضم نہیں کر سکتا۔ بہر حال آپ کو کسی ماہر ڈاکٹر سے تشخیص ضرور کروا لینی چاہئے۔ علاج اس مرض کا یہی ہے کہ بچے کی خوراک میں اس شکر سے پرہیز کیا جائے۔ یعنی اسے دودھ اور دودھ سے بننے والی د

وسری اشیاء مثلاً کھیر، کسٹرڈ، آئس کریم، مکھن، پنیر، کئی قسم کے بسکٹ مٹھائیاں جیسے برفی اور کیک قسم کی چیزیں نہ دی جائیں۔

4۔ میرے بچے کے پیٹ میں اکثر درد رہتا ہے۔ میں بہت سے ڈاکٹروں کے پاس جا چکی ہوں لیکن اسے کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ آپ بتائیں میں کیا کروں؟

اس قسم کے درد کی شکایت اکثر بچوں کو ہوتی ہے اور نصف سے زیادہ مریضوں میں ایکس رے، خون، پیشاب اور پاخانے کے معائنے کے باوجود درد کی وجہ کا پتہ نہیں چلتا۔ خیال یہ ہے کہ بہت سارے بچوں میں یہ شکایت کسی ذہنی دباؤ کا نتیجہ ہوتی ہے جیسے بڑوں میں دردِ سر۔ اس کا علاج نہ صرف یہ کہ انتہائی مشکل ہے بلکہ اکثر اوقات بے فائدہ بھی۔

اگر پتہ چل جائے کہ یہ درد کسی خاص بیماری مثلاً پیٹ کے کیڑوں، لیکٹوز کے ہضم نہ ہونے یا گردوں کی سوزش وغیرہ کے باعث ہے تو اس کا باقاعدہ علاج موجود ہے سو سب سے پہلے اور ضروری کام کسی ماہر ڈاکٹر کی تشخیص ہے، جس کیلئے خون پیشاب اور پاخانے کا معائنہ ضروری ہے۔

5۔ میرے بچے کو پیٹ درد کی شکایت ہے۔ مجھے کیسے پتہ چل سکتا ہے کہ اس کی وجہ اپنڈکس نہیں ہے؟

عام طور پر اگر پیٹ کا درد اپنڈکس کی وجہ سے ہو تو وہ لگاتار اور بغیر کسی وقفے کے ہوتا ہے۔ جو درد وقفوں کے ساتھ ہو وہ خطرناک نہیں ہوتا اگر آپ کے بچے کو چار پانچ گھنٹے سے بغیر کسی وقفے کے درد ہو رہا ہے تو فوراً کسی ڈاکٹر سے رجوع کریں اور خصوصاً اگر اسے ٹیکے زنگ کی قے بھی آ رہی ہے تو دیر بالکل نہ کریں اور اپنے بچے کو ہسپتال لے جائیں۔

5

اسہال

1۔ میرے بچے کو سبز رنگ کے پاخانے آتے ہیں۔ پریشان ہونے والی کوئی بات تو نہیں؟

اگر جگر اور پتے سے زیادہ مقدار میں صفروی رطوبت خارج ہو رہی ہو تو پاخانے سبز رنگ کے آتے ہیں۔ عام طور پر اس میں پریشانی کی اور خطرے کی کوئی بات نہیں ہوتی لیکن اگر اس کے ساتھ پاخانہ پانی کی طرح پتلا بھی ہو اور بار بار آئے تو ڈاکٹر سے ملنا ضروری ہے۔

2۔ مجھے اپنے بچے کے دستوں کا علاج کیسے کرنا چاہیئے؟

اصولی طور پر ایسے وقت میں انتڑیوں کو مکمل آرام دینا چاہیئے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ ایسے کھانے اور مشروبات نہ دیئے جائیں جو ہضم کرنے آسان نہ ہوں۔ بعض بچوں میں گائے کا دودھ میں پائی جانے والی شکر کو ہضم کرنا مشکل ہو جاتا ہے ان کے لئے بہتر ہے کہ دوائیوں کی دکان سے مخصوص سویابین کا دودھ یا گلوکوز اور نمکیات کا ایک مخصوص آمیزہ حاصل کیا جائے۔ ایک بہت بہتر چیز وہ پانی ہے جس میں چاول ابالے جاتے ہیں۔ جس کا طریقہ یہ ہے کہ تھوڑے سے چاول لے کر انہیں ایک ڈیڑھ لیٹر پانی میں ابالا جائے اور پانی علیحدہ کر کے ٹھنڈا کر لیا جائے۔ اسہال میں پانی انتہائی مفید ہے۔ بچوں کی اسہال میں کوئی بھی دوائی استعمال نہیں کرنا چاہیئے کیونکہ بچوں کے لئے انکے فوائد سے زیادہ نقصانات ہوتے ہیں۔

3۔ کیا اسہال کے لئے اینٹی بائیوٹک ادویات دینا سودمند ہے؟

اصل میں بہت ساری اینٹی بائیوٹک دوائیں خود اسہال کا سبب بن سکتی ہیں یا پہلے سے

موجود بیماری کو لمبا کر سکتی ہیں۔ سو عام طور بہتر یہی ہے کے کوئی اینٹی بائیوٹک استعمال نہ کروائی جائے۔ کبھی کبھار اسہال کا سبب کوئی بیکٹیریا ہو سکتا ہے اور اس صورت میں اینٹی بائیوٹک استعمال کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے لیکن ہمیشہ نہیں اور یہ بھی ڈاکٹر آپ کو بتائے گا۔

4۔ دستوں کے نقصانات کیا ہو سکتے ہیں؟

پانی کا ضیاع خاص کر جب قے بھی ہو رہی ہو۔ غشی کے دوروں، بے ہوشی اور موت کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ مناسب شکر نہ دی جائے تو خون میں شکر کی کمی ہو سکتی ہے اور یہ سب انتہائی خطرناک ہیں۔ سو اسہال کے سلسلے میں ڈاکٹر کو دکھا لینا بہت ضروری ہے۔

5۔ میرے بچے کو دستوں میں خون آتا ہے کیا یہ نقصان دہ اور خطرناک ہے؟

اسہال کے مریض بچے میں کبھی کبھی خون آنا کوئی عجیب بات نہیں ہے۔ عام طور پر ضائع ہونے والا خون مقدار میں کم ہوتا ہے اگرچہ اسے دیکھ کر گھر والے پریشان ہو جاتے ہیں۔ کئی قسم کی سوزش جو کہ اسہال کا سبب بنتی ہے۔ پاخانوں میں خون آنے کا سبب بھی ہوتی ہے لیکن عام طور پر اسہال ٹھیک ہونے کے ساتھ ہی خون آنا بھی بند ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر کو چاہیئے کہ پاخانے کا نمونہ لے کر اس کا معائنہ کرے کہ اس میں کوئی بیکٹر یا تو نہیں آ رہا۔

6

قبض

1۔ میرے بچہ ہمیشہ پاخانہ کرتے وقت رونے لگتا ہے۔اسکا پاخانہ بہت سخت ہوتا ہے۔ بتایئے میں کیا کروں؟

قبض کی وجہ سے پیٹ میں درد ہوتا ہے کیونکہ پاخانہ سخت ہونے کی وجہ سے خاصہ زور لگانا پڑتا ہے۔آپ کو چاہیئے کہ اپنے ڈاکٹر کو دکھائیں تاکہ پتہ چل سکے کہ قبض کی کیا وجہ ہے۔لیکن اس سے پہلے قبض کے لئے استعمال ہونے والے سادہ طریقے آزمائیں۔ بچے کو زیادہ چینی ملاکر دودھ دیں۔اسے تازہ سبزیاں اور پھل کھلائیں۔اگراس طرح کوئی افاقہ نہ ہوتو اسے کوئی دست اور دوا دی جائے۔

2۔ کیا قبض کی وجہ سے میں اپنے بچے کو زیادہ پانی دے سکتی ہوں؟

یہ ایک عام غلط فہمی ہے کہ پانی کی کمی کی وجہ سے قبض ہو جاتا ہے اور زیادہ پانی پلانے سے افاقہ ہوتا ہے۔اچھی بات تو یہ ہے کہ آپ اپنے بچے کو تازہ پھل اور سبزیاں کھلائیں۔

3۔ میرے بچے کا پیٹ پھولا ہوا ہے۔اس میں کوئی خطرے کی بات تو نہیں؟

چھوٹے بچوں میں یہ حالت عام طور پر ہوا نگلنے کی وجہ سے ہوجاتی ہے جو تھوڑی تکلیف دیتی ہے اور بچہ دودھ بھی پھینکتا ہے۔ویسے یہ کوئی خطرہ والی بات نہیں۔

پیٹ پھولنے کی ایک اور وجہ قبض ہو سکتی ہے۔قبض کا علاج کرنے سے اپھارے میں بھی افاقہ ہوگا۔

انتڑیاں بند ہونے کی وجہ سے بھی پیٹ پھول سکتا ہے اور یہ ایک خطرناک مسئلہ ہے جس کے لئے فوراً کسی سرجن سے روجوع کرنا چاہئے۔

4۔ میرے بچے کو پاخانہ کیساتھ تھوڑا تھوڑا خون آتا ہے ۔کیا اس میں پریشانی کی کوئی بات ہے؟

پہلی بات تو یہ ہے کہ انتڑیوں کا کینسر بچوں میں انتہائی کم ہوتا ہے۔ویسے بھی اگر بہت معمولی خون آتا ہے تو پریشانی کی کوئی بات نہیں ۔لیکن اگر خون سرخ اور تازہ ہوتا ہے یا زیادہ مقدار میں آتا ہے تو اپنے ڈاکٹر کو ضرور دکھائیں۔

پاخانے میں خون آنے کی سب سے عام وجہ قبض ہے۔ کیونکہ پاخانہ سخت ہونے کی وجہ سے زور لگانے سے مقعد کے ارد گرد والی جلد پھٹ جاتی ہے ۔آپ کا ڈاکٹر معائنے کے بعد بتائے گا کہ آپ کے بچے کو قبض ہی کی وجہ سے خون آتا ہے۔اور اس کا علاج بھی بتائے گا۔بعض اوقات آپ کو مقعد کیساتھ جڑا ہوا گوشت کا ایک لوتھڑا سا نظر آئے گا جو یہ ظاہر کرتا ہے آپ کے بچے کو پچھلے کئی مہینوں سے قبض ہے۔

بعض اوقات نتڑیوں میں گٹیاں بن جانے کی وجہ سے بھی خون آتا ہے اس کا علاج اسے کاٹ دینا ہے۔

7

بخار

1۔ بخار ماپنے کے لئے سب سے بہتر چیز کون سی ہے۔ ماتھے رکھنے والا کاغذی تھرمامیٹر یا عام پارے والا تھرمامیٹر یا الیکٹرونک تھرمامیٹر؟

ان میں سب سے زیادہ قابل اعتبار کاغذی تھرمامیٹر ہے جسے ماتھے کیساتھ چمٹا کر درجہ حرارت معلوم کیا جاتا ہے۔ پارے والا تھرمامیٹر اور الیکٹرونک تھرمامیٹر دونوں قابل اعتبار آلات ہیں لیکن الیکٹرونک تھرمامیٹر بہت زیادہ مہنگا پڑتا ہے ۔اگر آپ کا تھرمامیٹر ہمیشہ زیادہ درجہ حرارت دکھاتا ہے یعنی جب بچے کو بظاہر بخار نہیں بھی ہوتا بہتر یہ ہے کہ آپ اپنے تھرمامیٹر کا کسی اور تھرمامیٹر سے موازنہ کر لیں۔

2۔ بچے کا درجہ حرارت معلوم کرنے کیلئے سب سے بہتر حصہ کون سا ہے؟

بغلیں سب سے محفوظ جگہ ہیں ۔اگر یہاں دو یا تین منٹ تھرمامیٹر رکھا جائے تو درجہ حرارت منہ کے درجہ حرارت سے آدھ سنٹی گریڈ کم ہوگا۔ اگر تھرمامیٹر بچے کے منہ میں لگایا جائے تو خطرہ ہوتا ہے کہ وہ تھرمامیٹر کو چبائے گا اور توڑ دے گا ۔اس طرح وہ شیشہ اور پارہ نگل سکتا ہے۔ سو بہتر ہے کہ بچے کے منہ میں تھرمامیٹر نہ لگایا جائے۔ اسی طرح متعد میں تھرمامیٹر لگانے کی کوئی ضرورت نہیں۔ بعض اوقات ایسے حادثے بھی ہوتے ہیں کہ اس سے بڑی آنت زخمی ہوگئی ہو۔

3۔ جب بچہ دانت نکال رہا ہوتا ہے تو کیا اس وجہ سے بھی بخار ہو سکتا ہے؟

عام طور پر بچے کے دانت نکالنے کا زمانہ کچھ مہینے کی عمر سے لے کر کچھ سالوں کی عمر کے درمیان ہوتا ہے اور اس عمر میں عام طور پر بچے کو بخار بھی ہوتا رہتا ہے۔ سو ہو سکتا ہے کہ کبھی یہ دونوں چیزیں ساتھ ساتھ ہو جائیں۔ لیکن یہ کہنا کہ کسی ایک عمل کی وجہ سے دوسری چیز ہوتی ہے تو اس کا حقیقت میں کوئی امکان نہیں پایا جاتا۔

4۔ میرے بچے کو بخار ہے۔ اس کی وجہ کیا ہو سکتی ہے؟

بخار در حقیقت بچے کی صحت کا کوئی معیاری پیمانہ نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے کہ بچہ بیمار ہو لیکن اسے بخار نہ ہو یا اسے بخار ہو لیکن اسے کوئی بیماری نہ ہو۔ اصل بات دیکھنے کی یہ ہے کہ آیا اس کی بھوک ختم ہو گئی ہے۔ وہ خلاف معمولی چپ چپ تو نہیں۔ اس پر غنودگی تو طری نہیں رہتی یا وہ چڑ چڑا تو نہیں ہو گیا۔ بچے میں بخار کی وجہ کوئی سوزش ہو سکتی ہے سو دیکھیں اسے الٹیاں تو نہیں آئیں۔ دست تو نہیں لگے ہوئے۔ کھانسی تو نہیں آتی یا بار بار پیشاب تو نہیں کر رہا۔ اگر ان علامات میں سے کوئی ایک علامت بھی موجود ہے تو ڈاکٹر کو دکھانا نہ بھولئے۔

5۔ کیا بخار بچے کے لئے خطرناک ہے؟

بخار حقیقت میں کسی بھی سوزش کے خلاف جسم کی قدرتی مدافعت کا اظہار ہے۔ سو بخار ہمارے لئے فائدہ مند ہے بشرطیکہ بہت زیادہ نہ ہو۔ بد قسمتی سے تیز بخار کی وجہ سے بچے کو دورہ پڑ سکتا ہے اور ایسا عام طور سے چھ مہینے سے لے کر پانچ سال کی عمر کے دوران ہوتا ہے۔ بہت زیادہ بخار کی صورت میں بچہ غشی کی حالت میں بھی جا سکتا ہے۔

زیادہ دیر تک دھوپ میں رہنے کی وجہ سے ہو سکتا ہے جو بخار کی بدترین قسم ہے اور جس میں بخار 41c سینٹی گریڈ (106 فارون ہائیٹ) تک ہے۔ اگر چہ زیادہ تر بخار تیز نہیں ہوتا اور بچے کیلئے خطرناک بھی نہیں ہوتا۔

6۔ بچے کا بخار کم کرنے کیلئے مجھے کیا کرنا چاہیے؟

جانگئے کے سوا باقی کپڑے اتار دیں۔ بچے کو کسی ٹھنڈی جگہ پر لٹائیں۔ اگر آپ کے ہاں بجلی کا پنکھا موجود ہے تو اسے چلا دیں۔ نلکے کے پانی میں کپڑے بھگو کر بچے کے جسم پر پلیں اور اسے پیراسٹامول شربت دیں۔

7۔ کیا بخار کے دوران مجھے اپنے بچے کو کمبل میں لپیٹ لینا چاہیئے؟

نہیں۔ بخار کم کرنے کا یہ روایتی طریقہ دراصل بخار تیز کرتا ہے۔اور دورے کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

8۔ کیا اسپرین Reys`s Syndrome کا سبب بنتی ہے؟

امریکہ میں قانونی طور پر اسپرین کی ہر شیشی پر لکھا ہوتا ہے کہ اس کی وجہ سے ہوسکتا ہے جو ایک خطرناک بیماری ہے اور جگر اور دماغ پر اثر کرتی ہے لیکن ابھی تک اس پر بہت سی مختلف آرا پائی جاتی ہیں۔ایسا صرف Reyas Syandrom کے خطرے کی وجہ سے نہیں بلکہ اور بھی وجوہات ہیں۔جسے اکثر اوقات اسپرین کی وجہ سے الرجی ہوسکتی ہے۔یہ معدہ خراب کرسکتی ہے اور جن لوگوں میں Dehydrogense کی کمی ہوان میں یرقان پیدا کرسکتی ہے۔بہتر یہ ہے کہ اس کی جگہ پیراسٹامول ستعمال کی جائے۔

9۔ کیا آپ مجھے ملیریا بخار کے بارے میں کچھ بتا سکتے ہیں؟

ملیریا دو لفظوں mal اور aria سے مل کر بنا ہے جس کا مطلب ہے گندی ہوا۔کیونکہ پرانے زمانے میں جب ملیریا شاید موت کی سب سے بڑی وجہ تھا یہ سمجھا جاتا تھا کہ یہ بخار گندی ہوا کی وجہ سے ہوتا ہے لیکن اب علم ہو چکا ہے کہ ملیریا کا سبب ایک جراثیم ہے جسے plasmodium کہا جاتا ہے۔اس جراثیم کی ترسیل کا فریضہ مچھر ادا کرتا ہے۔

یہ بخار اچانک ہوتا ہے اور اس میں بہت تیز بخار بھی ہوسکتا ہے۔اسے باری کا بخار بھی کہتے ہیں کیونکہ یہ ایک دن چھوڑ کے ایک دن ہوتا ہے۔

اس میں پہلے شدید سردی لگتی ہے جو کمبل اور لحاف لپیٹنے سے بھی نہیں رکتی پھر اچانک بخار بہت تیز ہو جاتا ہے اور گرمی لگنا شروع ہو جاتی ہے اور بہت پسینہ آتا ہے۔ساتھ بہت زیادہ سر درد، قے اور سارے جسم میں درد ہوتا ہے۔

جب بخار تیز ہو تو غشی کے دورے بھی پڑ سکتے ہیں اور بے ہوشی بھی طاری ہوسکتی ہے۔تیز بخار بچے کی جان بھی لے سکتا ہے سو سب سے پہلی ضرورت بخار کو کم کرنا ہے جس کے لئے آپ مناسب ٹھنڈے پانی کی پٹیاں بچے کے پیروں اور ماتھے پر رکھیں۔پنکھا چلا دیں اور اس بخار کیلئے ڈاکٹر سے دوا لینا انتہائی ضروری ہے۔

اس بخار سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کیا جاسکتا ہے۔
1۔سونے سے پہلے جسم پر آنکھوں ار منہ کے علاوہ (مچھر بھگاؤ تیل) ملیں۔
2۔مچھر دانی کا استعمال کریں۔

8

غشی کے دورے

1۔ بچوں میں غشی کے دورے پڑنے کی کیا وجوہات ہوسکتی ہیں؟

نوزائیدہ بچوں میں دورے پڑنے کی اہم ترین وجوہات خون میں شکر کی کمی، کیلشیم کی کمی پیدائش کے وقت آکسیجن کی کمی ہیں۔ چھ مہینے سے پانچ سال کی عمر کے دوران تیز بخار دورہ پڑنے کی وجہ ہوسکتا ہے۔دوروں کی دوسری وجوہات دماغ کو کوئی نقصان یا سر کی چوٹ اور مرگی ہوسکتی ہیں۔

2۔ بخار میں غشی کے دورے اور مرگی میں کیا فرق ہے؟

بچوں میں بخار کی وجہ سے دورے چھ مہینے سے لے کر پانچ سال کی عمر کے دوران پڑتے ہیں ۔یہ بہت عام ہیں اور تقریباً 3 بچوں کو تیز بخار کی حالت میں یہ دورے پڑتے ہیں ۔ان دوروں میں پورا جسم تیزی سے ہلتا ہے ۔یا بازو اور ٹانگیں اکڑ جاتی ہیں اور آنکھیں الٹی ہو جاتی ہیں بچے کو لاکھ متوجہ کریں لیکن اس کی طرف سے جواباً کوئی حرکت نہیں ہوتی ۔دورہ کم از کم دس منٹ تک رہتا ہے۔دورہ تیز بخار ہونے کی صورت میں دوبارہ بھی ہوسکتا ہے۔ایسی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ بہت ضروری ہے۔دماغی معائنے میں تمام ٹیسٹ ٹھیک ہوں گے۔بخار کے علاوہ ویسے بچہ بالکل ٹھیک ٹھاک نظر آئے گا اور پانچ سال کی عمر کے بعد اسے ایسے دورے پڑنے ختم ہو جائیں گے۔

مرگی میں دورے بار بار پڑتے ہیں اور اس میں عمر کی کوئی قید نہیں ہوتی ۔بخار بھی اس کے

ساتھ نہیں ہوتا۔ دورہ کے دوران پورے جسم پر یعنی ٹانگوں اور بازوؤں پر اثر ہوسکتا ہے یا یہ صرف کسی ایک مخصوص حصے پر بھی پڑ سکتا ہے۔ مرگی کے دورے کا دورانیہ 10 منٹ سے زیادہ بھی ہوسکتا ہے۔ دورے کے بعد بچہ سوجائے گا۔ دماغی لہروں کا معائنہ دورے کے دوران نہیں ہوگا۔ اگر دورہ دوبارہ پڑے تو علاج بہت ضروری ہے۔

3۔ میں اپنے بچے کو غشی کے دورے کے دوران زبان چبانے سے کیسے روک سکتی ہوں؟

دورے کے دوران بچے کے منہ میں قطعاً کوئی چیز ڈالنے کی کوشش نہ کریں کیونکہ اس طرح آپ اسے فائدے کی بجائے کوئی نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ بچے کے منہ میں زبردستی چمچ یا لکڑی کی کوئی چیز ڈالنے سے زبان پیچھے کو گر جائے گی جو سانس بند کرسکتی ہے یا قے کا سبب بن سکتی ہے۔ اس طرح آکسیجن کی کمی کی وجہ سے بچہ پیلا یا نیلا پڑ جائے گا۔ علاوہ ازیں اس قسم کی کسی چیز سے بچے کا منہ زخمی ہوسکتا ہے اور کوئی دانت بھی ٹوٹ سکتا ہے۔ عام خیال کے برعکس بخار کی وجہ سے پڑنے والے دورے کے دوران بچہ زبان کم ہی چباتا ہے۔ لیکن اگر وہ زبان چبائے تو اس وقت تک زبان چبانے سے روکنے کا وقت گزر چکا ہوتا ہے۔

4۔ اگر میرے بچے کو غشی کا دورہ پڑے تو مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

گھبرائیں نہیں۔ بچے کے پاس رہیں۔ دورے کے دوران بڑا خطرہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اگر کر اپنے آپ کو زخمی کرسکتا ہے۔ وہ قے کرسکتا ہے جو بے ہوشی کے عالم میں اس کی سانس کی نالی اور پھر پھیپھڑوں میں جاسکتی ہے۔ سو بہتر یہ ہے کہ اسے کسی محفوظ جگہ پر پہلو کے بل لٹا دیں کہ اگر اسے قے آئے تو وہ منہ سے باہر نکل آئے۔ اس کا سر تھوڑا سا آگے کو کھینچ لیں تاکہ زبان پیچھے گر کر سانس کا راستہ بند نہ کردے۔ اس کے کپڑے اتار دیں تاکہ اسے کچھ ٹھنڈ پہنچے۔ کوئی چیز اس کے منہ میں نہ ٹھونسیں۔ اسے ہوش میں لانے کے لئے تھپڑ مارنے، ہلانے یا چٹکی کاٹنے کی کوشش نہ کریں۔ کچھ ہی منٹ میں وہ خود بخود ہوش میں آجائے گا۔ اسے ہسپتال میں لے جائیں۔ اگر اس کے بخار کا تعلق دماغی سوزش سے ہو تو اسے داخل کرلیا جائے گا۔

5۔ Lumber Puncture یا ریڑھ کی ہڈی سے پانی لینا کسے کہتے

ہیں اور ایسا کیوں کیا جاتا ہے؟

دورے کی ایک بڑی وجہ دماغ کی جھلی کی سوزش ہے جسے طبی زبان میں meninigitis کہا جاتا ہے۔ یہ ایک خطرناک بیماری ہے اور اس کی وجہ سے دماغ کو ہمیشہ رہنے والا کوئی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس کیلئے فوری علاج انتہائی ضروری ہے۔ اس بیماری کی تشخیص کے لئے ریڑھ کی ہڈی کے پانی کا لیباٹری میں معائنہ بہت ضروری ہے۔ ریڑھ کی ہڈی سے پانی لینے کا عمل انتہائی محفوظ عمل ہے۔ اس میں ایک سوئی کے ذریعے ریڑھ کی ہڈی کے نیچے والے حصے جسے lumber region کہا جاتا ہے سے پانی کی تھوڑی سی مقدار حاصل کی جاتی ہے اور معائنے کے لئے اسے کسی لیباٹری میں بھیج دیا جاتا ہے۔ اگرچہ دماغ کی جھلی کی سوزش کوئی بہت عام بیماری نہیں لیکن کیونکہ اس کا علاج آسانی سے ہوسکتا ہے اور یہ انتہائی خطرناک بیماری ہے اس لئے اگر اس کی تشخیص نہ ہو سکے تو یہ ایک المیہ ہے۔ عام طور پر عارضی سردرد یا کمر درد کے علاوہ ریڑھ کی ہڈی سے پانی لینے کا کوئی اور برا اثر نہیں پڑتا۔

6۔ electroencephalogram(EEG) کسے کہتے ہیں؟

یہ دماغ کی برقی لہروں کے معائنے کو کہتے ہیں اور اس میں کوئی درد دورنہیں ہوتا۔ سر پر دو مختلف مقامات پر electrodes لگا کر انہیں مشین کیساتھ جوڑ دیا جاتا ہے جو دماغ کی برقی کارکردگی کو ریکارڈ کر لیتی ہے۔ یہ ریکارڈنگ مریض کے جاگنے اور سونے کے دوران بھی کی جا سکتی ہے۔ مریض کو سلانے کے لئے بعض اوقات کوئی خواب آور دوا کھلائی جاتی ہے۔ دماغ کی برقی لہروں کا یہ نقشہ مرگی کی تشخیص میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

7۔ کیا غشی کے دورے دماغ کو نقصان پہنچاتے ہیں؟

ایسا دورہ جو آدھ گھنٹے سے زیادہ ہے یقینی طور پر دماغ کو نقصان پہنچاتا ہے۔ لیکن خوش قسمتی سے ایسے تمام بچے جنہیں بخار کی وجہ سے دورے پڑتے ہیں عام طور پر ٹھیک ہی رہتے ہیں۔ لیکن مرگی کے دوروں والے بچوں میں سے کچھ کی نشوونما کی رفتار سست ہو جاتی ہے مگر یہ پتہ نہیں کہ ایسا دوروں کی وجہ سے ہوتا ہے یا کوئی مرگی کی وجہ ہوتی ہے دماغ کے کچھ اور خلیوں پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔

8۔ کیا مستقبل میں غشی کے دوروں سے بچنے کیلئے میں اپنے بچوں کو کوئی

ردِ تشنج (anti convulsant) دوا شروع کرادوں؟

عام رائے یہ ہے کہ اگر بچے کو بخار کی وجہ سے تین یا اس سے زیادہ غشی کے دورے پڑ چکے ہیں تو اسے ردِ تشنج دوا کا کورس شروع کرا دیا جائے۔ لیکن ابھی یہ بات طے نہیں کہ دوا کا طویل عرصہ استعمال مستقبل کے دوروں کو روکنے میں اثر انداز ہوتا ہے یا نہیں۔ علاوہ ازیں ان دواؤں کے طویل عرصہ استعمال سے بچے پر یا تو ہر وقت غنودگی طاری رہنا شروع ہو جاتی ہے یا وہ ضرورت سے زیادہ متحرک ہو جاتا ہے۔ ایک اور حفاظتی طریقہ جو آج کل آزمایا جا رہا ہے یہ ہے کہ جب تک بخار نہ ہو کوئی دوا نہ دی جائے اور بخار ہوتے ہی اسے مقعد کے رستے ڈائزی پام دی جائے تو شاید کوئی فائدہ ہو۔

9۔ میرے بچے کو بخار کے ساتھ غشی کے دورے پڑتے ہیں کیا مستقبل میں اسے مرگی ہونے کا خطرہ ہے؟

بچوں کی ایک بڑی اکثریت جنہیں اکثر و بیشتر بخار کی وجہ سے غشی کے دورے پڑتے ہیں پانچ سال کی عمر کے بعد خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ایسے بچے انتہائی کم ہوتے ہیں جنہیں اس عمر کے بعد بھی یہ دورے پڑتے رہتے ہیں۔ ان میں سے کچھ کو مرگی ہو جاتی ہے لیکن یہ پتہ نہیں کہ انہیں مرگی شروع ہی سے تھی یا بعد میں ہوئی ہے۔ کیونکہ بہر حال بخار بھی مرگی کے مریض میں دورے کا سبب بن سکتا ہے۔ لیکن ایسے بچے جنہیں بخار کی وجہ غشی کے دورے پڑتے ہیں اور بعد میں جو مرگی کے مریض بن جاتے ہیں ان کے مرغی سے خارج ہونے والی برقی لہروں کا گراف ہمیشہ سے ہی ابنارمل ہوتا ہے۔

10۔ کیا مرگی کا مریض تیر سکتا ہے یا بائیسکل چلا سکتا ہے؟

کیوں نہیں۔ وہ تیر سکتا ہے بشرطیکہ کوئی بڑا اس کی نگرانی کر رہا ہو۔ لیکن سڑک پر اکیلے سائیکل چالانے کی ہمیشہ حوصلہ شکنی کرنی چاہئے کیونکہ دورہ پڑنے کی صورت میں اسے کوئی ہوش نہیں رہتا ہے اور وہ کسی بڑی گاڑی سے ٹکرا سکتا ہے۔ ایسی سڑک پر جہاں کاریں چلانا منع ہو وہ کسی بڑے کی نگرانی میں سائیکل چلا سکتا ہے۔

11۔ کیا مرگی کے مریض ذہنی طور پر پس ماندہ نہیں ہوتے؟

ایسے خیال کو دماغ میں جگہ دینے کی کوئی وجہ نہیں ہے۔ حقیقت میں مرگی کے بہت سارے مشہور مریضوں میں جولیس سیزر، ہینڈل، چیکووسکی اور دستوفسکی بھی تھے لیکن ان میں سے کوئی بھی کندذہن نہیں تھا۔

12۔ میرے بچے کو سانس رکنے کے دورے پڑتے ہیں کیا اس کو غشی کا دورہ کہتے ہیں۔

اس دورے میں اس وقت تک سانس رکا رہتا ہے جب تک بچے کا چہرہ سرخ یا نیلا نہ ہو جائے۔ اگرچہ یہ ایک بڑا ڈرا دینے والا تجربہ ہے لیکن خوش قسمتی سے خطرناک نہیں ہے۔ ممکن ہے کہ یہ چھوٹے بچے کے غصے کا اظہار ہو جس میں وہ سانس روک لیتا ہو اور سرخ پیلا یا نیلا پڑ جاتا ہو اور کچھ لمحوں کے لئے ہوش وحواس کھو بیٹھا ہو۔ اور یہ ایک خود پسند بچے کا اپنے والدین یا دیکھ بھال کرنے والے اور لوگوں سے اپنی بات منوانے کا ایک طریقہ ہو سکتا ہے۔ آپ ایسی صورت حال ہی نہ پیدا ہونے دیں جس سے آپ کے بچے میں ناکامی کے جذبات ابھرنے کا خدشہ ہو۔ جب وہ سانس روکے آپ اپنی انگلی اس کے منہ میں اس کی زبان کے پیچھے رکھ دیں۔ انگلی کو آگے کی طرف حرکت دینے سے وہ اپنی زبان کھینچے گا اور یوں اسے مجبوراً سانس لینا پڑ جائے گا۔ ہو سکتا ہے وہ غصے کی اس طرز اظہار سے باز آ جائے اور کوئی نیا طریقہ ریافت کرے۔ اسے ہلائیں جلا ئیں مت اور نہ ہی اس پر ٹھنڈا پانی ڈالیں کہ ایسا کرنے سے کچھ حاصل نہ ہو گا۔ سانس روکنے کے ان دوروں کو مرگی سے کوئی تعلق نہیں اور نہ ہی ان سے دماغ کو کوئی نقصان پہنچنے کا خطرہ ہے۔

13۔ بچپن کے تشنج سے کیا مراد ہے؟

یہ بازاروں اور ٹانگوں کی لگاتار ہلکی ہلکی حرکت کا نام ہے جو کچھ لمحوں کے بعد خود کو دہراتی ہے۔ بعض اوقات اسے خوف سمجھ لیا جاتا ہے جب کہ یہ مرگی کی ایک بڑی شدید صورت ہے اور اس صورت میں فوراً کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں دماغ کی برقی لہروں کا معائنہ یا eeg اس صورت انتہائی ضروری ہے اور جتنا جلد ہو سکے اس کا علاج شروع ہو جانا چاہئے۔

9

کھانسی

1۔ میرا بچہ ہر وقت کھانستا کیوں رہتا ہے؟

اکثر بچے جو کھانستے رہتے ہیں انہیں کوئی سوزش وغیرہ نہیں ہوتی۔ عام طور پر انہیں ہلکی سی الرجی یا معمولی سی دمے کی شکایت ہوتی ہے اور کھانسی خشک ہوتی ہے جو صبح صبح یا رات کو سوتے وقت زیادہ ہو جاتی ہے بعض اوقات ناک بھی بہتی ہے۔ اگر آپ کے بچے کو بخار بھی ہے، بھوک کم لگتی ہے اور وزن کم ہو رہا ہے تو کسی ڈاکٹر کو دکھائیں کیونکہ کوئی سوزش بھی ہو سکتی ہے۔ ذرا شدید کھانسی جس کیساتھ قے بھی آتی ہو اور سانس کیساتھ اور آوازیں بھی آتی ہوں کالی کھانسی ہو سکتی ہے۔ یہ ان بچوں میں ہوتی ہے جنہیں کالی کھانسی کے حفاظتی ٹیکے نہیں لگے ہوتے اور تین مہینے تک رہتی ہے اسی لئے چین میں اسے سو روزہ کھانسی کہا جاتا ہے۔

2۔ کیا کھانسی پھیپھڑوں کو نقصان پہنچاتی ہے؟

اگر چہ کھانسی کی وجہ سے چھاتی میں درد ہو سکتا ہے لیکن پھیپھڑوں کو یہ شاید ہی کبھی نقصان پہنچاتی ہے۔ پر یہ ایسی کوئی حیرت انگیز بھی نہیں کیونکہ پھیپھڑوں میں پائے جانے والے چھوٹے چھوٹے غبارے کھانسی کی وجہ سے پھول جاتے ہیں لیکن خوش قسمتی سے انہیں کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ کبھی کبھار کوئی کوئی ایک ننھا سا غبارہ پھٹ جانے کی وجہ سے ہوا خارج ہو جاتی ہے۔ اس حالت میں سانس پھول جاتی ہے اور آکسیجن کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اگر کھانسی کی وجہ کوئی

سوزش ہے تو پھیپھڑوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ خوش قسمتی سے اس کے امکانات بھی بہت کم ہیں۔

3۔ کیا میں اپنے بچے کی کھانسی کے لئے بازار میں بکنے والی کھانسی کی ادویات کھلا سکتی ہوں؟

بہت سے والدین ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر بازار سے کھانسی کی دوائیں لاکر اپنے بچوں کو کھلا دیتے ہیں۔ عام طور پر یہ محفوظ قسم کی دوائیں ہوتی ہیں لیکن اگر خوراک مناسب دی جائے تو بازار میں دو قسم کی دوائیں دستیاب ہوتی ہیں۔

1۔ کھانسی روکنے والی یا cough suppresants

ب۔ جو بلغم کے اخراج میں مددگار ثابت ہوتی ہیں لیکن کھانسی کو زیادہ کرتی ہیں۔ ان کے برے اثرات کوئی ایسے زیادہ نہیں ہوتے لیکن یہ غنودگی طاری کر دیتی ہے اور منہ خشک کرتی ہیں۔ لیکن اگر کھانسی دمہ کی وجہ سے یا کسی سوزش کی وجہ سے ہو تو ڈاکٹر کو دکھانا ضروری ہے۔

4۔ کیا بچے کو طویل عرصے کیلئے دوائی کھلانا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے؟

عقلمندی یہی ہے کہ غیر ضروری طور پر بچے کو دوا نہ دی جائے یا اگر تھوڑی سی دوا سے فوری طور پر علامات ختم ہو جائیں تو دوا بند کر دی جائے۔ خوش قسمتی سے کھانسی کے لئے استعمال ہونے والی زیادہ تر ادویات خاصی محفوظ ہوتی ہیں اور بغیر کسی نقصان کے زیادہ دیر تک بھی استعمال کی جا سکتی ہیں۔ لیکن آپ کو طویل عرصے کے لئے کوئی دوائی ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر استعمال نہیں کرنی چاہئے۔ اگر بچے پر دوائی کا کوئی برا اثر ظاہر ہونا شروع ہو جائے تو دوا بند کر دیں۔

5۔ کیا ائیر کنڈیشنڈ کمرے میں سونا ٹھیک ہے؟

ائر کنڈیشنر خشکی پیدا کرتا ہے جس کی وجہ سے کھانسی لگ سکتی ہے۔ لیکن اس اثر کو کم کرنے کے لئے آپ درجہ حرارت کو سیٹ کر سکتے ہیں۔ ائر کنڈیشنڈ کمرے میں سونے کے خلاف کوئی ٹھوس وجہ موجود نہیں۔

10

دمہ

1۔ دمہ کیا ہے؟

دمہ پھیپھڑوں کی ایک عام بیماری ہے جس میں دورے کے دوران پھیپھڑوں میں سانس کی نالیاں تنگ پڑ جاتی ہیں اور سانس لینا انتہائی مشکل ہو جاتا ہے۔ سیٹیوں کی آواز پیدا ہوتی ہے اور سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ دمہ اگر انتہائی معمولی ہو تو اس کی علامت صرف خشک کھانسی بھی ہو سکتی ہے۔ کبھی کبھار بلغم بھی ہو جاتی ہے جس کا نکالنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ بچوں میں عام طور پر اس کی ابتداء دو سے آٹھ سال کی عمر کے درمیان ہوتی ہے لیکن یہ کسی بھی وقت ہو سکتا ہے۔

2۔ دموی برونکائیٹس کسے کہتے ہیں؟

جسے پہلے دموی برونکائیٹس کا نام دیا جاتا تھا اب اسے سیٹ والا برونکائیٹس کہتے ہیں۔ اس بیماری میں پھیپھڑوں کی سوزش کے دوران ویسی ہی سیٹی کی آوازیں آتی ہیں جسے دمہ کہتے ہیں جیسے ہی یہ سوزش ٹھیک ہوتی ہیں آوازیں بھی بند ہو جاتی ہیں۔ شاید بچے کو بہت ہی معمولی دمہ کی شکایت ہوتی ہے جو سوزش کے دوران اپنا اظہار کرتی ہے۔

3۔ دمہ کیوں ہوتا ہے؟

یہ الرجی کی ایک قسم ہے لیکن وہ مخصوص چیز جو دورے کا سبب بنتی ہے مختلف لوگوں میں مختلف ہو سکتی ہے۔ کچھ بچوں میں یہ دورہ موسم بدلنے پر، مالٹے کھانے، جانوروں کے بالوں یا

پولن کی وجہ سے پڑتا ہے۔ پھیپھڑوں کی سوزش، ورزش یا نفسیاتی وجذباتی عناصر بھی دورے کا سبب بن سکتے ہیں۔

4۔ کیا دمہ خاندانی اور موروثی بیماری ہے؟

ہاں، مریض کے کئی رشتہ داروں کو دمہ یا کسی اورالرجی کی شکایت ہوتی ہے۔لیکن ابھی تک بیماری ورثے میں ملنے کے صحیح طریقے کا علم نہیں ہوسکا۔

5۔ دمہ کا علاج کیا ہے؟

ایسی دوائیاں جو پھیپھڑوں میں سانس کی نالیوں کو کھول سکیں۔ گولی یا شربت کی صورت میں لی جاتی ہیں یا سانس کے ذریعے اندر کھینچی جاسکتی ہیں۔ایسی دوائیاں جو سانس کے ذریعے اندر کھینچی جائیں عام طور پر زود اثر اور کم نقصان دہ ہوتی ہیں۔لیکن بچوں کے لئے ایسی ادویہ کا استعمال مشکل ہوتا ہے۔

معمولی شکایت کے لئے کوئی میڈیسن استعمال کی جاسکتی ہے اور اس صورت میں ہسپتال جانے کی کوئی ضرورت نہیں رہتی ۔تکلیف زیادہ ہونے پر ساتھ ساتھ اضافی طور پر theophylline استعمال کی جاسکتی ہیں۔

اگر کوئی افاقہ نہ ہوتو ہسپتال میں داخل ہونا ضروری ہے۔ جہاں ان دواؤں کے ساتھ سا تھ کوئی سٹیرائیڈ بھی استعمال کرایا جائے گا۔

6۔ کیا کسی خاص کھانے یا مشروبات کا پرہیز ضروری ہے؟

کچھ چیزیں مریض میں دورے کا سبب بن سکتی ہیں۔مثلاً کینو ، مالٹا ، دودھ ، دودھ کی مصنوعات ، اخروٹ ، مونگ پھلی اور انڈے ۔لیکن ہر بچے میں ضروری نہیں کہ یہ ساری چیزیں نقصان دہ ہوں۔آپ معلوم کرسکتے ہیں کہ کون سا کھانا بچے میں دورے کا سبب بنتا ہے سو اسی کھا نے کا پرہیز کافی ہے۔

7۔ کیا میں اپنے بچے کو جسے دمے کی شکایت ہے تیراکی اور دوسری ورزشوں سے منع کردوں؟

اگرچہ کوئی بھی جسمانی ورزش دورے کا آغاز کا سبب بن سکتی ہے لیکن یہ کوئی ایسی وجہ نہیں

کہ ورزش چھوڑ دی جائے باقائدہ ورزش کے اپنے بہت سارے فوائد ہیں، اس لئے منع کرنے کی بجائے آپ کو ورزش کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیئے۔ دورے کا خطرہ دور کرنے کیلئے آپ ورزش سے آدھ گھنٹہ پہلے کوئی bata-agonist استعمال کرواسکتی ہیں۔ تیراکی دمے کے مریض کیلئے بہترین ورزش ہے اور سانس میں ضبط کا عمل سیکھاتی ہے۔

8۔ مستقبل میں دمہ کے دوروں سے بچانے کے لئے کیا کیا جاسکتا ہے؟

ہمیشہ ایسی چیزوں سے جو دورہ آغاز کرتی ہیں بچنا ممکن نہیں ہوتا۔ علاوہ ازیں بعض بچوں میں دورہ بغیر کسی معلوم وجہ کے بھی پڑ جاتا ہے۔ ایسے بچے جنہیں اکثر دورہ پڑتا ہے مستقبل میں اس کے امکانات کم کرنے کے لئے درج ذیل طریقوں پر عمل کرسکتے ہیں۔

طویل دورانئے کے لئے اثر کرنے والی کوئی دوا روزانہ ایک مرتبہ استعمال کرائیں۔ دورے کی شدت سے بچنے والی کچھ اور دوائیاں روزانہ استعمال کی جاسکتی ہیں۔ بچنے جو لگاتار دمے کا شکار رہتے ہیں یا جنہیں اکثر دورہ پڑتا ہے کوئی ایسا steroid استعمال کراسکتے ہیں جو ناک کے ذریعہ چڑھایا جائے۔

9۔ کیا دمے کا کوئی حتمی علاج موجود ہے؟

فی الحال ایسی کوئی دوا موجود نہیں جو دمہ کو جڑ سے ختم کرسکے۔ دوائیاں سانس کی دشواری کو ختم یا کم کرسکتی ہیں۔ کچھ دوائیاں مستقبل میں پڑنے والے دوروں سے کسی حد بچا سکتی ہیں۔

اگرچہ دمہ کو سرے سے ختم کرنے کوئی دوائی موجود نہیں لیکن بہت سارے بچوں میں بلوغت کی عمر تک پہنچتے پہنچتے خود بخود یہ مرض ختم ہوجاتا ہے۔ بدقسمتی سے ان میں سے کچھ لوگوں کو جوانی میں دوبارہ ہوجاتا ہے۔

11

الرجی

1۔ الرجی ہے کیا؟

الرجی ہمارے جسم کے دفاعی نظام کی ایک خرابی کا نام ہے جس میں ہمارا جسم بعض ایسی چیزوں کیخلاف ردعمل کا اظہار کرتا ہے جن کے خلاف عام طور پر کوئی ردعمل نہیں ہوتا۔ مثلاً عام خوراک، مشروبات، ادویات، گردوغبار اور پولن عام طور پر جسم کے مدافتی نظام میں کوئی ردعمل پیدا نہیں کرتے۔ جو چیزیں اس نظام میں کوئی ردعمل پیدا کریں انہیں عام ''الرجن'' کہتے ہیں۔ الرجی کی مثالیں درج ذیل ہیں۔

1۔ ہے فیور یہ ناک کی الرجی ہے۔ ب۔ دمہ۔ پھیپھڑوں کی الرجی۔ ج۔ ایکزیما جلد کی الرجی۔ د۔ جلد کی الرجی۔ ر۔ کھانے سے الرجی۔ نظام ہاضمہ کی الرجی۔ ش۔ آنکھوں کی الرجی یا آنکھیں آنا۔

2۔ الرجی کتنی عام ہے؟

ایک اندازے کے مطابق دنیا کے آدھے لوگوں کو اپنی زندگی کسی نہ کسی چیز سے الرجی ہوتی ہے۔ اگر یہ اعداد وشمار غلط بھی ہوں تو الرجی اتنی عام ضرور ہے کہ ہم سب کو اس کے بارے میں کچھ نہ کچھ علم ضرور ہونا چاہیئے۔

3۔ Atopy کسے کہتے ہیں؟

یہ بیماریوں کے ایک گروپ کا نام ہوے جو دمہ، hay fever اور ایکزیما پر مشتمل ہے۔

4۔ میرے بچے کی ناک بہت حساس ہے اور ہر صبح اس کی ناک بہہ رہی ہوتی ہے۔ کیا میں اس کچھ کر سکتی ہوں؟

ناک کی یہ الرجی اگر چہ ہم میں سے بہت ساروں کے لئے انتہائی باعث زحمت ہوتی ہے لیکن ہم اکثر اسے نظر انداز کر دیتے ہیں۔ بہر حال بچے کے لئے یہ حالت انتہائی تکلیف کا سبب ہوتی ہے اور اس کی پڑھائی پر اثر انداز ہوسکتی ہے۔ اس کا سبب سردی، گرد غبار، جانوروں کے بال اور زرگل ہوتے ہیں۔ مندرجہ ذیل باتوں سے افاقہ پہنچ سکتا ہے۔

1۔کھانے والی کوئی decongestant دوا۔

2۔کوئی اینٹی ہسٹامینک دوا۔

3۔کوئی اسپرے ناک میں استعمال کرنے کے لئے

4۔کوئی سٹیرائیڈ ناک کے اسپرے کے ذریعہ حفاظتی تدبیر کے طور پر تو استعمال ہوسکتا ہے مگر بیماری کو فوری طور پر ختم کرنے کیلئے کوئی اچھی دوا نہیں ہے۔

5۔ ایکزیما کسے کہتے ہیں؟

یہ جلد کی الرجی کی ایک قسم ہے جس میں جلد خشک ہو جاتی ہے۔ اس پر چھلکے سے بن جاتے ہیں اور خارش ہوتی ہے۔ اس بیماری کی پسندیدہ جگہیں گلا، کہنیاں، کلائیاں، گھٹنوں کی پچھلی طرف، گلا اور سر ہیں۔ خارش اتنی شدید ہوسکتی ہے کہ بچہ خارش کر کے زخم بنا سکتا ہے یہ زخم بیکٹیریا وروائرس جیسے جراثیموں کا رستہ بن جاتا ہے جس سے سوزش ہوسکتی ہے اور یہ سوزش الرجی کو اور خراب کر کے خارش کو اور شدید بنا سکتی ہے اور اس طرح ایک نہ رکنے والا سلسلہ بن سکتا ہے۔

6۔ ایکزیما کا علاج کیا ہے؟

ہر اس چیز سے پرہیز کریں جس سے جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے، بچے کو سادہ بغیر خوشبو والے صابن سے نہلائیں۔ ڈھیلے ڈھالے سوتی کپڑے پہنائیں۔ ٹھنڈی جگہ پر رہنے کی کوشش کریں کہ گرمی خارش کو اور بڑھائے۔ ایسے کھانوں کا پتہ چلائیں جنہیں کھانے سے آپ کے بچے کی خارش زیادہ ہو جاتی ہے اور ان سے پرہیز کریں۔ روغنی لوشن یا یوریا کریم وغیرہ کے

استعمال کے بعد جلد کو گیلا رکھیں اور پاؤڈر استعمال نہ کریں۔ دن میں تین چار مرتبہ جلد پر کوئی ہلکی سی سٹیرائیڈ کریم استعمال کریں۔ خارش کم کرنے کے لئے کوئی اینٹی ہسٹامین دوا استعمال کریں۔ اگر بیکٹریا کی وجہ سے کوئی سوزش ہوگئی ہے یعنی زخم خراب ہوگیا ہے تو کوئی اینٹی بائیوٹک دوا استعمال کریں۔

7۔ ایسے کون سے کھانے یا مشروبات ہیں جو ایکزیما والے بچے میں خارش بڑھا سکتے ہیں۔

اگر بچے کو ایکزیما ہو تو کچھ کھانے یا مشروبات اس کی خارش کو بڑھا سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ ایک کھانا عام مریض بچوں کے لئے نقصان دہ ہو یا درج ذیل تمام کھانے ہر بچے کو نقصان پہنچائیں اور خارش بڑھائیں۔

1۔ دودھ کی مصنوعات، دودھ، مکھن، کریم، کھیر، کسٹرڈ، مٹھائیاں، کیک اور کئی قسم کے بسکٹ۔

2۔ مرغ کا گوشت، انڈے۔

3۔ بڑا گوشت۔

4۔ کھٹے فروٹ مثلاً لیموں، مالٹے، کنو اور ان کے مشروبات۔

5۔ اخروٹ۔

6۔ سٹرابیری۔

7۔ جھینگا مچھلی، کیکڑے اور گھونگھے وغیرہ۔

8۔ کھانے میں ڈالے جانے والے کیمیائی اجزاء۔

8۔ کہا جاتا ہے کہ الرجی پیدا کرنے والے کھانے سے بچہ بہت پھرتیلا اور مستعد ہو جاتا ہے۔ یہ کہاں تک سچ ہے؟

اس بارے میں ابھی یقین سے کچھ نہیں کہا جا سکتا۔ امریکہ میں کئے جانے والے ایک جائزے سے پتہ چلا ہے کہ آٹھ میں سے ایک بچے کو ایسی خوراک کا فائدہ ہوتا ہے بشرطیکہ کھانے میں الرجی پیدا کرنے والے اجزاء سے پرہیز رکھا گیا ہو۔

12

ناک کی تکالیف

1۔ میرے بچے کی ناک روزانہ بند رہتی ہے اس کیلئے میں کیا کروں؟

چھوٹے بچوں میں ناک بند ہونے کی شکایت اکثر ہو جاتی ہے کیونکہ ان کی ناک کے سوراخ انتہائی چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ گھٹنوں کے بل چلنے والے بچوں میں سانس کی نالی کے اوپر والے حصے کی سوزش کے امکانات کافی پائے جاتے ہیں اور انہیں ناک کی الرجی بھی ہو سکتی ہے جس کی وجہ سے ان کی ناک بند رہ سکتی ہے۔ بڑی عمر کے بچوں میں نتھنوں کے درمیان والی دیوار ٹیڑھی ہونے کی وجہ سے ناک بند ہونے کی تکلیف ہو سکتی ہے

اس کا علاج یہ ہے کہ بچے کی ناک صاف رکھیں۔ اگر ناک کسی سوزش یا الرجی کی وجہ سے بند ہو تو ان کا اپنا علاج کیا جائے۔ ناک میں چھڑکاؤ والی دوائیں بھی کامیاب ثابت ہوتی ہیں۔

2۔ میرے بچے کو اکثر نکسیر پھوٹنے کی شکایت رہتی ہے۔ اسے روکنے کے لئے کیا کرنا چاہیئے؟

شاید نکسیر پھوٹنے کی سب سے اہم وجہ بچوں کا اپنی ناک پکڑنا اور دبانا ہے۔ اس کے علاوہ ناک کی الرجی کی وجہ سے ایسا ہوسکتا ہے۔ خون بہنا روکنے کیلئے اس کا سر آگے کی طرف

جھکائیں۔ بچے سے کہیں کہ وہ منہ سے سانس لے۔ ناک کو اچھی طرح دبائیں اور تقریباً دس منٹ تک دبائے رکھیں۔ اگر خون بہنا نہ رکے تو 20 منٹ اور دبائیں۔ اگر خون آدھ گھنٹے سے زیادہ بہتا رہے تو اسے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ اگر اس کی ناک سے اکثر اور بار بار خون بہے تو بھی ڈاکٹر کو دکھانا ضروری ہے۔ اگر نکسیر پھوٹنے کے ساتھ ساتھ جسم کے اوپر حصوں سے بھی خون بہتا ہے تو خصوصی علاج بہت ضروری ہے۔

بار بار ہونے والی نکسیر کے سلسلے میں ڈاکٹر کو بچے کی ناک میں خون والی نالی کے کمزور حصے کو منجمد کرنا پڑے گا۔

13

منہ کی تکالیف

1۔ منہ سے بدبو آنے کی صورت میں کیا کیا جاسکتا ہے؟

منہ کی بدبو ایک جراثیم کی وجہ سے ہونے والی سوزش کے باعث ہوتی ہے۔اس صورت میں زبان پر اور منہ میں گالوں کی اندر والی سطح پر سفید نشان بن جاتے ہیں۔اس کا علاج ایک خاص قسم کی اینٹی بائیوٹک سے کیا جاتا ہے۔بڑی عمر کے بچوں میں گندے دانتوں کی وجہ سے بھی منہ سے بدبو آسکتی ہے۔اس کا علاج یہ ہے کہ ہر کھانے کے بعد برش سے دانت صاف کئے جائیں۔

2۔ میرے بچے کے منہ میں اکثر زخم بن جاتے ہیں جن میں درد بھی ہوتا ہے اور بچے کو بھوک ختم ہو جاتی ہے۔اس کا کیا علاج ہے؟

بچے کے منہ میں اس قسم کے زخم اکثر بن جاتے ہیں۔یہ مسوڑھوں، ہونٹوں، زبان، گلے یا گالوں کی اندرونی سطح پر ہوسکتے ہیں۔اور بار بار بھی ہوسکتے ہیں۔ان کی ابتداء چھوٹے چھوٹے چھالوں کی شکل میں ہوتی ہے جو بعد میں زرد رنگ کے زخموں میں بدل جاتے ہیں جن کے اردگرد کی سطح سوزش کی وجہ سے سرخ ہوتی ہے۔کیونکہ سردی کی وجہ سے ایسے السر بن سکتے ہیں اس لئے انہیں cold sores یا سردی کی وجہ سے ہونے والے السر کہا جاتا ہے۔بعض اوقات ان میں ایک وائرس Herpes simplex پایا جاتا ہے۔اس کا کوئی قابل اعتماد علاج دستیاب نہیں اور یہ زخم خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔پیراسٹامول، کوئی ہلکی سی اینسھیٹک کریم اور کوئی اینٹی وائرل دوا آزمانے میں کوئی حرج نہیں۔

بعض بچوں کے منہ میں بہت سارے چھالے بن جاتے ہیں جن میں خارش ہوتی ہے۔ یہ بھی ایسے ہی پھوڑوں کی ایک قسم ہے اور یہ چند دنوں میں اپنے آپ ختم ہو جاتے ہیں۔

اگر منہ کے اندر بے شمار چھالے ہوں اور ایسے ہی چھالے ہاتھوں اور پیروں پر بھی ہوں تو یہ ہاتھ پاؤں اور منہ کی بیماری ہوسکتی ہے۔جس کا اس کتاب میں متعدی امراض والے باب میں تذکرہ کیا گیا ہے۔تشخیص کے لئے ڈاکٹر کو دکھالینا چاہئے۔

3۔ میرے بچے کے منہ سے تھوک بہتا رہتا ہے اسے روکنے کے لئے کیا کیا جائے؟

بہت سارے بچوں میں رالیں ٹپکنے کی شکایت پائی جاتی ہے اور یہ گھٹنوں کے بل چلنے کی عمر تک رہتی ہے عام خیال یہ ہے کہ جن دنوں بچہ دانت نکال رہا ہوتا ہے تو بہت سارا تھوک بنتا ہے۔لیکن ابھی تک اس کا کوئی ٹھوس ثبوت موجو نہیں۔ہوسکتا ہے یہ صرف بچے کی عادت کی وجہ سے ہو کہ وہ تھوک نگلنے کی بجائے اس سے کھیلنا پسند کرتا ہو۔عام طور پر اس کے علاج کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔

4۔ میرے بچے کے ہونٹ اور تالو پیدائشی کٹے ہوئے ہیں۔میں بہت پریشان ہوں کے آپریشن کے بعد بھی اس کا چہرہ انتہائی بھدا لگے گا کیا کروں؟

اس قسم کی بیماری کو cleft lip اور cleft palat کہا جاتا ہے ۔ضرورت صرف بچے کی خوبصورتی بحال کرنے کی نہیں بلکہ اس کا مکمل علاج درکار ہے۔ابتدائی کمر میں اسے کھانے میں تکلیف ہوسکتی ہے جس کے لئے بازار میں ایسے بچوں کیلئے مخصوص فیڈر دستیاب ہیں۔آپ چمچ سے بھی اسے کھلا سکتی ہیں۔کٹا ہوا ہونٹ اور تالو ایک بڑی بیماری کا حصہ ہیں اس لیے کسی ماہر امراض اطفال کو دکھانا ضروری ہے۔ایسے بچے کو بار بار کان کی سوزش بھی ہوسکتی ہے جو اس کی سماعت پر اثر انداز ہوسکتی ہے۔اس کے ہونٹ اور تالو کا آپریشن کوئی پلاسٹک سرجن کرے گا۔اور کب یہ آپریشن مناسب رہے گا یہ بھی وہی بتا سکتا ہے۔عام طور پر ایسا دو سال کی عمر پہلے پہلے ہونا چاہئے۔ایسے آپریشن کے نتائج چہرے کی خوبصورتی کے حوالے سے قابل اطمینان ہوتے ہیں۔

14

آنکھوں کی تکالیف

1۔ میرے نو زائیدہ بچے کی آنکھوں سے پانی بہتا رہتا ہے۔میں کیا کروں؟

آنکھ سے ایک چھوٹی سی نالی میں کھلتی ہے جسے آنسوؤں کی نالی کہا جاتا ہے۔اس کی بندش کی وجہ سے آنکھوں میں سے پانی بہتا ہے۔بعض اوقات آنکھ اور ناک کے درمیان والی جگہ کی مالش کرنے سے یہ نالی کھل جاتی ہے اور پانی بہنا بند ہو جاتا ہے۔اگر ایسا کرنے سے پانی بند نہ ہو تو ڈاکٹر کو دکھائیں۔

2۔ میرے بچے کی آنکھیں بہت چپ چپی رہتی ہیں ان کا علاج کیا جائے؟

نوزائیدہ بچے کی آنکھوں کی چپ چپاہٹ کی وجہ عام طور سے پیدائش کے دوران خون اور amniotic fluid کا آنکھوں سے چپک جانا ہوتا ہے۔لیکن کسی سوزش کے امکان کو کسی صورت میں نظر انداز نہیں کرنا چاہئے خاص کر اگر بچہ تھوڑا سا بڑا ہو۔چنانچہ ضروری ہے کہ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔عام طور سے جراثیم سے پاک نمکین پانی سے آنکھیں دھونے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے لیکن اگر آنکھوں سے پیپ بھی بہتی ہے تو اینٹی بائیوٹک ضروری ہو جاتی ہیں۔

3۔ میرے بچے کی آنکھ بھینگا پن ہے کیا اس کا آپریشن ضروری ہے؟

اگر تین مہینے کی عمر کے بعد بھی بھینگا پن ختم ہوتا تو اسکا علاج ضروری ہے۔اگر اس کا علاج نہ کروایا جائے تو آنکھ ہمیشہ کیلئے خراب ہو جائے گی۔اسکا علاج آنکھوں پر کچھ عرصہ پٹی پہننا اور آنکھ کے عضلات کی ورزش ہے۔اگر پھر بھی بھینگا پن ختم نہ ہو یا زیادہ ہو جائے تو آپریشن ضروری

ہے جو کہ دو سال کی عمر سے پہلے ہو جانا چاہئے۔

4۔ سست چشمی کسے کہتے ہیں؟

اس کا مطلب ایک آنکھ کی بینائی بہت کمزور ہونا یا ایک انکھ کا نابینا ہونا ہے۔ جو نظر کی کمزوری، موتیا یا بھینگے پن کا علاج نہ کروانے سے ہوسکتا ہے۔ اس حالت سے بچنے کے لئے ماہر امراض چشم سے رجوع کرنا ضروری ہے۔

5۔ میرے بچے کی ایک آنکھ کی پلکیں گری گری رہتی ہیں۔ اس کا کیا علاج ہے؟

اگر آپ کے بچے کی آنکھ پیدائشی طور پر ایسی ہے اور سوتے جاگتے میں ایسی ہی رہتی ہے تو اسے ہم congenital ptosis کہتے ہیں اور اس کا آپریشن ضروری ہے۔ اس کی دوسری وجوہات کے لئے بھی ماہر امراض اطفال کا مشورہ ضروری ہے۔

6۔ میرے بچے کی نظر کمزور ہے اسے عینک کب لگوائی جائے؟

نظر کمزوری تشخیص تین سال کی عمر یا اس کے بعد ممکن ہے۔ اگر نظر زیادہ کمزور ہے تو فوراً عینک لگوا لینی چاہئے۔ آرام دو عینک پہننے سے بچے کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔

7۔ میرا بچہ اکثر اپنی آنکھیں رگڑ رہتا ہے۔ اس میں کوئی پریشانی کی بات تو نہیں؟

بچے خارش یا تھکاوٹ کی وجہ سے اپنی آنکھیں ملتے ہیں۔ خارش کسی سورش یا الرجی کی وجہ سے ہوسکتی ہے ڈاکٹر سے معائنہ کروانا ضروری ہے۔

8۔ میرے بچے کی آنکھ میں کوئی چیز پڑ گئی ہے لیکن ہسپتال جانا میرے لئے مشکل ہے۔ میں کیا کروں؟

اس صورت میں ماہر امراض چشم کے پاس جانا بہت ضروری ہے۔

9۔ میرے بچے کو رنگ صحیح نظر نہیں آتے اس پر اسکا کیا اثر پڑے گا؟

یہ ایک موروثی بیماری ہے جو بچوں میں 15% اور بچیوں میں 4% کی اوسط سے ہوتی

ہے۔ان میں سے زیادہ سرخ اور سبز رنگ کی علیحدہ علیحدہ پہچان ہے۔اگر ٹریفک کا اشارہ سرخ اور سبز ہوتا ہے لیکن رنگوں کے اندھے کو روشنی کی جگہ سے پتہ چل جاتا ہے کہ اشارہ سرخ ہے یا سبز۔بجلی کی بہت ساری اشیاء میں سرخ اور سبز رنگ کے اشارے ہوتے ہیں لیکن عام طور پر ان کے نہ پہچاننے سے بھی کوئی فرق نہیں پڑتا البتہ پیشے ایسے ہیں جن کیلئے وہ نااہل ہوجائے گا۔مثلاً ریلوے ڈرائیور اور ہوائی جہاز کا پائلٹ۔

10۔ مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے میرے بچے کو نظر نہیں آتا۔میں اس کا حتمی طور پر کیسے پتہ چلا سکتی ہوں اور اس سلسلے میں کیا کرسکتی ہوں؟

بہت چھوٹی عمر میں نظر کی خرابیوں کا پتہ چلانا آسان نہیں ہوتا۔ایسے بچے کو جلد ہی ماہر امراض اطفال اور ماہر امراض چشم کو دکھا لینا چاہئے۔ایک خاص ٹیسٹ کے ذریعے پتہ لگایا جاسکتا ہے۔نابینا پن کی بعض وجوہات کا جیسے سفید موتیا ہے علاج کیا جاسکتا ہے۔اگر حتمی تشخیص ہوجانے کہ بچہ نابینا ہے تو اس کا اندھوں کی ایسوسی ایشن میں اندراج کروادینا چاہیئے اور جلد ہی مخصوص سکول میں داخلہ بھی لے دینا چاہیئے۔

جلد کی تکالیف

1۔ میرے بچے کی جلد پر دانے نکلے ہوئے ہیں مجھے کیا کرنا چاہئے؟

نوزائیدہ بچوں میں جلد پر دانے نکلنے کے (خاص کر گرمی کی وجہ سے) بہت امکان پائے جاتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے سرخ رنگ کے ذرا ابھرے ہوئے داغ سے ہوتے ہیں اور زیادہ تر گردن، کمر اور بازوؤں پر ہوتے ہیں۔ کبھی کبھار سرخ اور سوجا ہوا بڑا ابھار بھی ہوسکتا ہے اس کا نقصان نہیں ہوتا اور کچھ عرصے میں خود بخود غائب ہو جاتا ہے۔

بچوں میں ایک اور عام جلد تکلیف وہ دانے ہوتے ہیں جو جانگیہ یا Nappy کی سے ہوئے ہیں۔ یہ کولہوں اور جوڑوں پر ہوتے ہیں۔ اوران کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔

2۔ Nappy یا جانگئے کی وجہ سے ہونے والے دانوں کیلئے کیا کرنا چاہیئے؟

ان دانوں کی وجہ پیشاب سے گیلے جانگیئے ہوتے ہیں۔ اس کا حل ایک تو یہ ہے کہ بچے کو بغیر جانگیئے کے کھیلنے دیا جائے یا پھر بار بار اس کے جانگیئے تبدیل کئے جائیں۔ حفاظتی تدابیر کے طور پر جانگیئے والی جگہ پر draplined یا zinc oxide کریم بھی لگائی جاسکتی ہے۔ اگر دانے ختم نہیں ہوتے یا اگر یہ اسہال کی وجہ سے ہیں تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیئے۔

3۔ کیا ایک مرتبہ استعمال کرنے کے بعد پھینک دینے والے پوتڑے یا جانگیئے اچھے ہوتے ہیں یا وہ جو بار بار دھوئے جاسکیں؟

امریکہ میں اس سلسلے میں ایک جائزے میں یہ بات سامنے آئی کہ ایک مرتبہ استعمال کر

کے پھینک دینے والے جانگیوں کی وجہ سے دانے نکلنے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔لیکن بعض بچوں کی جلد ایسے جانگیوں کوقبول نہیں کرتی سوان کیلئے دوسرے جانگئیے بہتر رہتے ہیں۔

4۔ سکری۔خشکی کیا ہوتی ہے؟

خشکی ایک بےضرر شے ہے جس میں سر پر چکنے کھرنڈ دار دانے بن جاتے ہیں اور عام طور پر چھوٹے بچوں میں ہوتے ہیں۔اس کے لئے آپ بچوں کے بالوں میں کوئی baby oil لگا کر پندرہ منٹ کے بعد یہ خشکی صاف کرسکتے ہیں۔

5۔ Thrush کسے کہتے ہیں؟

Thrush ایک پھپھوندی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جسے candida کہا جاتا ہے اور دو مقام اس کے پسندیدہ ہیں۔ایک مقعد کے گرد جہاں جگہ سرخ رنگ کی ہو جاتی ہے اور منہ میں جہاں زبان پر اور گالوں کی اندرونی سطح پر بالکل سفید داغ بن جاتے ہیں۔اگر اپنے بچے میں آپ ایسی کوئی چیز دیکھیں تو اپنے ڈاکٹر کو دکھائیں۔

6۔ میرے بچے کے ماتھے پر ایک سرخ رنگ کا تکونا پیدائشی نشان ہے۔کیا ختم ہو جائے گا؟

ایسا نشان ماتھے یا گردن پر اکثر ہوسکتا ہے۔یہ جلد کہ بالکل نیچے پائی جانے والی خون کی نالیوں کے پھول جانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔کوئی نقصان نہیں دیتا اور دو سال کی عمر تک خودبخود غائب ہو جاتا ہے۔

7۔ میرے بچے کے چہرے پر ایک گلابی رنگ کا نشان ہے جسے ڈاکٹر Capillary Heamangioma بتایا ہے۔کیا یہ خودبخود غائب ہو جائے گا؟

بدقسمتی سے گلابی رنگ کا یہ نشان ہمیشہ رہتا ہے اور اگر یہ بڑا ہو تو اس کی وجہ سے غشی کے دورے بھی پڑسکتے ہیں۔میک اپ کے ذریعے اسے کچھ نہ کچھ چھپایا جاسکتا ہے اور بس۔

8۔ میرے بچے کی جلد پر ایک چھوٹی سی گلٹی نمودار ہوئی جو بڑھ کر اب کافی

بڑی سرخ، چمک دار اور بدنما بن چکی ہے۔ کیا آپ مجھے بتا سکتے ہیں کہ یہ کیا ہے؟

یہ ایک قسم کا تل ہوتا ہے جس کی سٹرابیری سے مشابہت کی وجہ سے اسے **Stawberry naevus** کہا جاتا ہے۔ بچوں میں یہ بہت عام ہوتے ہیں اور جب بچے کی عمر چند مہینے ہو جاتی ہے تو ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ جلد کے بالکل نیچے خون کی کچھ نالیوں کے اجتماع سے بنتا ہے اور جلد کو تھوڑا سا ابھار دیتا ہے اس کی وجہ سے وہ جگہ چمک دار سرخ نظر آتی ہے۔ دو سال کی عمر تک یہ بڑھتا رہتا ہے اور پھر اگلے چند سالوں میں غائب ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھار ان میں سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے لیکن پھر یہ خون خود بخود رک جاتا ہے۔ خون کا بہنا ہمیشہ اس بات کی نشانی ہوتا ہے کہ اب یہ پک چکا ہے اور غائب ہونا شروع ہو جائے گا۔ خون کا بہنا ایسی کوئی وجہ نہیں کہ اسے کاٹ دیا جائے سو اس میں گھبرانے والی قطعاً کوئی بات نہیں۔

9۔ strawberry naevus کیلئے مجھے کیا کرنا چاہئے؟

کچھ بھی نہیں۔ اسے کاٹنے کی شاید ہی کبھی ضرورت پڑتی ہو کیونکہ مقاصد حسن کے لئے اسے کاٹ دیا جائے تو وہ جگہ پہلے سے بھی بھدی ہو جاتی ہے۔ اگر آپ اسے کچھ نہ کہیں تو پانچ سال کی عمر تک یہ ہر حال غائب ہو جائے گا۔ اور گلٹی کی جگہ صرف ہلکا پیلا سا ایک نشان رہ جائے گا جہاں جلد ذرا باریک ہوگی۔

اگر یہ آنکھ کے قریب ہے اور بینائی متاثر ہونے کا خطرہ ہے تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے۔ اور غذا ڈاکٹر کے مشورے سے شاید steroid استعمال کرنا پڑیں لیکن سرجری یا ریڈیائی طریقہ علاج سے ہمیشہ پرہیز کریں کہ اس طرح وہاں کبھی ختم نہ ہونے والا بدنما نشان باقی رہ جائے گا۔

10۔ جلد کی ایسی اور کون سی گلٹیاں ہیں جن کا عام آدمی کو علم ہونا چاہئے؟

گردن پر پائی جانے والی گلٹی ہے جسے lymphangioma کہتے ہیں۔ یہ lymph کی نالیوں کا ایک مجموعہ ہوتا ہے جن کی وجہ سے ایک گلٹی بن جاتی ہے جو شفاف مائع سے بھری ہوتی ہے اور اس کا کوئی درد وغیرہ نہیں ہوتا۔ یہ خود بخود ختم نہیں ہوتی اور اس کیلئے آپریشن کروانا پڑتا ہے۔ اگر انہیں ایسے ہی چھوڑ دیا جائے تو اس میں سوزش ہو سکتی ہے اور یہ تکلیف دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

11۔ میرے بچے کی کمر اور اس کے چوتڑوں پر خراش کا ایک نشان ہے کیا اسے خون بہنے کی کوئی بیماری تو نہیں؟

90% ایشیائی بچوں کی کمر اور پیٹھ پر پیدائش کے وقت کالا، نیلا کسی بھی سائز کا نشان ہوتا ہے جسے مغلیہ نیلا نشان کہا جاتا ہے اور یہ مکمل طور پر بے ضرر ہوتا ہے۔ سو اس سلسلے میں آپ کو فکر کرنے کی قطعاً کوئی ضرورت نہیں۔

12۔ میں کیڑوں کے کاٹنے کا علاج کیسے کر سکتی ہوں؟

کیڑوں کے کاٹنے کے نشانات جلد پر سرخ رنگ کی ہلکی سی سوجن کی صورت میں ہوتے ہیں جن میں خارش کے ساتھ ساتھ کبھی درد بھی ہو سکتا ہے حفاظتی تدابیر کے طور پر کیڑے بھگاؤ تیل استعمال کریں۔

13۔ چھپاکی کے بارے میں آپ ہمیں کیا بتا سکتے ہیں؟

یہ ایک قسم کی الرجی ہے جس کی وجہ سے اچانک جسم پر سرخ رنگ کے ابھرے ہوئے داغ نمودار ہو جاتے ہیں جن میں شدید خارش ہوتی ہے ان کی وجہ الرجی پیدا کرنیوالی کچھ چیزیں ہوتی ہیں جن میں کھانے، دوائیاں کیڑوں کا کاٹنا اور سردی کا موسم شامل ہیں۔ بچوں کی اکثریت میں کچھ گھنٹے کے اندر یہ خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے لیکن بعض اوقات یہ کئی کئی دن بھی رہ سکتی ہے۔ بعض اوقات اس کی وجہ سے پیچیدگیاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں جیسے سانس لینے میں یا کھانے پینے میں دشواری اور بے ہوشی وغیرہ۔ اس بیماری میں بچے کو فوری طور پر ہسپتال لے جانا چاہئے اس کے علاج میں الرجی کے لئے استعمال ہونیوالی ادویہ دی جاتی ہیں۔

14۔ مسا (wart) کیا ہے؟

یہ جلد پر پائی جانیوالی بہت چھوٹی اور بے ضرر گلٹی ہوتی ہے۔ یہ وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے اور اس لئے متعدی بھی ہو سکتی ہے۔ عام طور پر خود ہی اچانک ختم ہو جاتی ہے اس لئے علاج کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ لیکن اگر یہ کئی مہینوں تک غائب نہ ہو تو آپ salicylate cream استعمال کر سکتے ہیں لیکن یہ دوبارہ بھی ہو سکتا ہے۔

15۔ میرے بچے کے جسم پر بہت سے پھوڑے نکلے ہوئے ہیں میں کیا

کروں؟

ہمارے ہاں موسم گرما اور خصوصا موسم برسات میں بچوں کو اکثر یہ بیماری ہو جاتی ہے۔اس کی وجہ گندگی اور گندے پانی میں نہانا ہے۔سب سے بہتر بات تو یہ ہے کہ آپ اپنے بچے کی اور اپنے گھر کی صفائی کا خصوصی خیال رکھیں۔بچوں کو باہر گلی میں گندے پانی سے نہ کھیلنے دیں۔گرمی دانوں کی صورت میں کسی میڈیکل سٹور پر خصوصی طور پر بچوں کے لئے بنا ہوا کوئی اچھا پاوڈر استعمال کریں کیونکہ یہ پک کر پھنسیوں کی شکل اختیار کر سکتی ہیں۔

یہ تو ہیں حفاظتی تدابیر اور اگر پھوڑے نکل چکے ہیں تو ڈاکٹر سے پھوڑوں پر لگانے والی نیلی دوالا کر استعمال کریں جس کے ساتھ کھانے والی دوائیں لینا بھی انتہائی ضروری ہے۔

پھوڑوں کو حتی الا مکان خشک رکھنے کی کوشش کریں اور بچے کو ہوا دار سوتی کپڑے پہنائیں۔

16

موروثی بیماریاں

1۔ ہمارے ایک رشتہ دار کو شوگر (ذیابیطس) ہے۔ بتایئے میرے بچے کو یہ بیماری لگنے کے کتنے امکانات ہیں؟

اگر والدین میں سے کسی ایک کو پیدائشی شوگر ہو تو بچے کے لئے تین فی صد امکان ہیں کہ اسے بھی یہ بیماری ہوگی۔ اگر آپ کے ایک بچے کو پیدائشی شوگر ہے تو بھی دوسرے بچے کو بیماری لگنے کے تین فی صد امکانات ہیں۔ اگر کسی قریبی رشتہ دار کو بلوغت کے بعد شوگر ہوئی تو آپ کے بچے کو شوگر ہونے کے دس فی صد امکان ہیں۔ قریبی رشتہ دار کا مطلب یہاں ماں یا باپ دونوں میں سے کسی کا سگا چچا تایا، پھوپھی، ماموں، والد، والدہ، خالہ زاد، پھوپھی زاد، ماموں زاد، تایازاد چچازاد ہے۔

2۔ میری عمر تیس (30) سال ہے۔ میرے ہونے والے بچے کو ڈاؤنز سنڈروم ہونے کے کتنے امکانات ہیں؟

آپ کے ہاں ڈاونز سنڈروم والا بچہ ہونے کے امکانات 1/700 ہیں۔ اگر آپ کے پہلے بچے کو یہ بیماری ہے تو اگلے بچے میں یہ بیماری ہونے کے امکانات 1/200 ہوں گے۔

3۔ میری عمر (40) سال ہے۔ میرے ہاں ڈاؤنز سنڈروم والا بچہ ہونے کے کتنے امکانات ہیں؟

آپ کے ہاں پیدا ہونے والے بچے میں اس بیماری کے امکانات

1/100 ہیں۔35 سال سے زیادہ کی کسی بھی عورت کو جو کہ ماں بننے والی ہو دوران حمل اپنے بچے کے گرد والے پانی کا لیباٹری سے ضرور معائنہ کروالینا چاہیئے۔

4۔ میرے بچے کو دمہ ہے بتایئے اگلے بچے کو یہ بیماری ہونے کے کتنے امکانات ہیں؟

تقریباً13%

5- کیا یہ سچ ہے کہ ذہانت ورثے میں ملتی ہے۔

اوسطاً بچے کی ذہانت ماں اور باپ دونوں کو ذہانت سے اپنا برابر کا حصہ پاتی ہے۔لیکن ہم ماں اور باپ سے ورثے میں ملنے والی ذہانت کو پوری طرح استعمال نہیں کرتے بلکہ بچے کی ذہانت میں اس کے اردگرد کا ماحول بھی اثرانداز ہوتا ہے۔

17

متعدی بیماریاں

1۔ وائرس اور بیکٹر یا کی وجہ سے ہونے والی بیماریوں میں کیا فرق ہے؟

نیچے وائرس اور بیکٹر یا کی وجہ سے ہونے والی بیماریاں کی کچھ مثالیں دی گئی ہیں۔

وائرس کی وجہ سے ہونے ولی بیماریاں	بیکٹر یا کی وجہ سے ہونے والی بیماریاں
زکام،نزلہ،خسرہ،گلپھڑے لاکڑا کاکڑا	کالی کھانسی، ٹی بی، پیشاب کی نالی کی سوزش ٹائیفائڈ

وائرس ہو یا بیکٹر یا دونوں کی وجہ سے بخار،نمونیا،اسہال، دماغ کی جھلی کی سوزش، یا گلا خراب ہوسکتا ہے۔بیکٹر یا کی وجہ سے ہونیوالی سوزش میں پیپ زیادہ پیدا ہوتی ہے جو گاڑھی اور پیلے یا سبز رنگ کی ہوتی ہے۔سو کھانسی کیساتھ گاڑھی پیلے رنگ کا بلغم آئے یا زخم سے گاڑھی پیپ بہے تو اس کا مطلب ہے کہ بیماری یا سوزش کا سبب بیکٹر یا ہے۔بیکٹر یا کی سوزش کے لئے آج کل بے شمار دوائیں دستیاب ہیں جنھیں اینٹی بائیوٹک کہا جاتا ہے جبکہ وائرس کیلئے دستیاب دوائیں نہ ہونے کے برابر ہیں۔جسم کا اپنا مدافعتی نظام ہی وائرس کی سوزش کو ختم کرسکتا ہے۔سو وائرس کی بیماریوں میں ہم زیادہ سے زیادہ جسم کا درجہ حرارت کم کرنے والی یا دوسری علامات جیسے کوئی درد وغیرہ ختم کرنے والی دوا ہی دے سکتے ہیں۔حفاظتی دوائیں تقریباً دونوں قسم کی بیماریوں کیلئے موجود ہیں لیکن وائرس کی وجہ سے پھیلنے والی بہت سی بیماریوں کے لئے ابھی تک کوئی حفاظتی

دوا بھی نہیں بن سکی ۔جیسے ایڈز یا نزلہ زکام کے لئے کوئی حفاظتی دوا ابھی تک بازار میں دستیاب نہیں ہے۔

2۔ گلپھڑوں کے بارے میں مجھے کچھ بتائیں؟

یہ وائرس کی وجہ سے ہونے والی بیماری ہے جس میں بخار ہو جاتا ہے اور گالوں کے ساتھ کانوں کے نیچے پائے جانے والے تھوک پیدا کرنے والے غدود سوج جاتے ہیں ۔ چہرے کی سوجن سے ایک ہفتہ بعد تک بچہ بیمار رہتا ہے۔ یہ بیماری ہوا کے ذریعے پھیلتی ہے غدود سوجنے سے دو ہفتہ پہلے جسم کے اندر جراثیم پہنچتے ہیں اور پھلنا پھولنا شروع کرتے ہیں۔اس کا کوئی علاج ابھی تک دریافت نہیں ہو سکا۔لیکن اس کا حفاظتی ٹیکہ آج کل دستیاب ہے جو بچے کو ایک سال سے سوا سال کی عمر کے درمیان لگوا لینا چاہئے۔

3۔ کیا آپ مجھے لاکڑا کاکڑا کے بارے میں کچھ بتا سکتے ہیں؟

یہ وائرس کی وجہ سے پھیلنے والی ایک متعدی بیماری ہے جس میں جسم پر پانی سے بھرے چھالوں جیسے نشان بن جاتے ہیں جن میں شدید خارش ہوتی ہے۔ یہ چھالے عام طور پر چہرے اور کمر پر ہوتے ہیں لیکن بعد میں بازوؤں اور ٹانگوں پر بھی بن جاتے ہیں ۔ چھالے بننے کے تقریباً ایک ہفتہ بعد تک یہ بیماری مریض سے کسی صحت مند بچے کو لگ سکتی ہے۔ بیماری کا پھیلاؤ ہوا کے ذریعے بھی ہوتا ہے اور بلا واسطہ بھی ایک آدمی سے دوسرے آدمی کو لگ سکتی ہے۔ جراثیم کے حملے سے لے کر علامات ظاہر ہونے تک کا عرصہ دو ہفتے پر محیط ہوتا ہے۔اس کے لئے کسی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی اگر چہ اس کی دوا ایجاد ہو چکی ہے لیکن وہ اپنے برے اثرات بھی رکھتی ہے۔

4۔ خسرہ کیا ہوتا ہے؟

خسرہ بھی وائرس سے پھیلنے والی بیماری ہے۔اس کی علامت میں بخار اور دانے ہیں۔اس کے علاوہ اس میں کھانسی ، ناک بہنا، آنکھوں کی سوزش اور کمزوری بھی ہو جاتی ہے۔اس کی سب سے پہلی اور خصوصی نشانی منہ میں گالوں کے اندر والی سطح پر سفید سفید داغ ہوتے ہیں۔اس کے جراثیم ہوا میں پانی کے ان ننھے منے قطروں سے ذریعے پھیلتے ہیں جو مریض کی کھانسی یا سانس کے ذریعے باہر آتے ہیں ۔ بیماری شروع ہونے کے چار دن بعد تک یہ بیماری مریض سے کسی

اور صحت مند شخص کو لاحق ہو سکتی ہے۔اور بیماری کے جر ثومے جسم میں داخل ہونے کے دس دن بعد ابتدائی علامات ظاہر ہونا شروع ہوتی ہیں۔اسکی کوئی دوا ابھی تک دستیاب نہیں ہے۔ایک سا ل سے سوا سال کی عمر کے دوران کو اس کے حفاظتی ٹیکے لگوا لینے چاہئیں۔

5۔ German Measles یا جرمن خسرہ کسے کہتے ہیں اور حمل کے دوران یہ بیماری لاحق ہونے کے کیا نقصان ہیں؟

اس بیماری کی علامات خسرہ سے بہت مشابہ لیکن اسکی شدت بہت کم ہوتی ہیں۔اگر یہ بیماری کسی عورت کو دوران حمل لاحق ہو جائے تو ماں کے رحم میں موجود بچے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔بچے کو دل کی کوئی بیماری، موتیا کی وجہ سے بینائی کا نقصان، بہرہ پن یا دماغ کو کوئی نقصان پہنچ سکتا ہے، اسکا حفاظتی ٹیکہ ایک سال سے سوا سال کی عمر میں یا لڑکیوں کو بارہ سال کی عمر میں لگایا جا سکتا ہے۔

6۔ کالی کھانسی کے بارے میں کچھ بتایئے؟

اس بیماری کی نشانی کے شدید اور طویل دورے ہوتے ہیں جن کا نجام کبھی کبھار قے پر ہوتا ہے اور کھانسی کے دورے کے فوراً بعد سانس اندر کھینچنے سے آوازیں پیدا ہوتی ہیں۔یہ بیماری تین مہینے تک رہ سکتی ہے اس لئے چین میں اسے ''سو روزہ کھانسی'' کا نام دیا گیا ہے۔اس بیماری کی وجہ سے دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور غشی کے دورے پڑ سکتے ہیں جن کی وجہ سے بچہ مر بھی سکتا ہے۔یہ بیماری بیکٹیر یا کی وجہ سے پھیلتی ہے اور بیکٹیر یا ہوا میں پانی کے ان ننھے منے قطروں میں موجود ہوتے ہیں جو کھانستے وقت یا سانس کے ذریعے مریض کے پھیپھڑوں سے نکلتے ہیں۔بیماری شروع ہونے سے چار ہفتے بعد تک بچے میں بیماری پھیلانے کی صلاحیت موجو ہوتی ہے۔بیماری کے خطرناک ہونے کی وجہ سے اس کے حفاظتی ٹیکے لگوانا انتہائی ضروری ہیں حفاظتی ٹیکوں کی پیچیدگی کے بھی کچھ امکان پائے جاتے ہیں لیکن یہ سب بیماری کی نسبت خاصے کم ہیں۔

7۔ غدودوں کا بخار کسے کہتے ہیں؟

غدودوں کا بخار یا **glandular fever** یا **infectious mononucleosis** وائرس کے ذریعے پھیلنے والی ایک بیماری ہے جس کی وجہ سے بخار اور گلا خراب ہو جاتا ہے۔lymph glands پھول جاتے ہیں اور جگر اور تلی بڑھ جاتی ہے۔یہ میل جول سے پھیلنے

والی بیماری ہے اسی لئے نوجوانوں میں اسے بوسہ کی وجہ سے پھیلنے والی بیماری کہا جاتا ہے۔اس کی کوئی دوا دستیاب نہیں ہے اور بیماری کی حالت میں سب سا اہم چیز مکمل آرام ہے۔

8۔ نزلہ، زکام، فلو یا انفلوئنزا کسے کہتے ہیں؟

یہ وائرس کی وجہ سے پھیلنے والی بہت عام بیماری ہے۔ جو کبھی نہ کبھی ہر کسی کو ہوتی ہے۔اکثر اسکی وجہ سے بخار ہو جاتا ہے، سر درد، پٹھوں میں درد، کھانسی اور گلا خراب ہو سکتا ہے یہ بہت زیادہ متعدی ہوتی ہے۔میل ملاپ یا ہوا کے ذریعے پھیلتی ہے۔ بیماری شروع ہونے کے ایک ہفتہ بعد تک یہ بیماری مریض سے کسی صحت مند انسان کو لاحق ہو سکتی ہے۔ بیماری کے جراثیم جسم میں داخل ہونے کے ایک سے تین دن بعد تک بیماری کی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔اس کیلئے کوئی قابل اعتماد دوا دستیاب نہیں ہے۔اس کی حفاظتی دوا تو موجود ہے لیکن چونکہ اس بیماری کے وائرس کی بے انتہا قسمیں ہوتی ہیں اور ہمیشہ اس بیماری کا باعث کوئی نئی قسم ہوتی ہے اس لئے حفاظتی دوا استعمال کرنے کا درحقیقت کوئی فائدہ نہیں۔ ہاں حفاظتی تدابیر کے طور پر وٹامن سی کا استعمال ایک اچھی بات ہے۔

9۔ ہاتھ پاؤں اور منہ کی بیماری کسے کہتے ہیں؟

وائرس کی وجہ سے پھیلنے والی اس بیماری میں منہ، ہاتھوں اور پاؤں پر چھوٹے چھوٹے چھالے بن جاتے ہیں۔ بچوں کے سکولوں اور بچوں کو دیکھ بھال کے مراکز میں یہ بیماری اکثر وبائی صورت میں پھیلتی ہے۔اس کا پھیلاؤ ہوا کے ذریعے ہوتا ہے۔ چھالے بننے کے ایک ہفتہ بعد تک مریض میں بیماری پھیلانے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔اور جراثیم جسم میں داخل ہونے کے دو سے پانچ دن بعد اس کی علامات ظاہر ہونا شروع ہوتی ہیں۔اسکا کوئی علاج یا حفاظتی دوا دستیاب نہیں۔

10۔ ہیپاٹائٹس کیا ہوتا ہے؟

یہ وائرس کی وجہ سے پھیلنے والی ایک بیماری ہے۔جس میں یرقان ہو جاتا ہے۔بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ابکائیاں آتی ہیں اور آدمی اپنے آپ کو بہت کمزور محسوس کرتا ہے۔اس بیماری کا اثر جگر پر ہوتا ہے اور اس کی شدت کی حدود تقریباً کوئی تکلیف نہ ہونے سے لے کر جگر کے فیل ہونے اور موت تک پھیلی ہوتی ہیں۔اس بیماری کا پھیلاؤ انتقال خون کے ذریعے بھی ہو سکتا ہے

ماں سے بیماری نوزائیدہ بچے کے دودھ کے ذریعے منتقل ہوسکتی ہے۔ جنسی اختلاط بھی اس کے پھیلنے کا سبب بن سکتا ہے۔ بیماری پھیلانے کی صلاحیت مریض میں ساری عمر یا کوئی سال تک رہ سکتی ہے۔ اگر ماں کے جسم میں اس بیماری کے جراثیم موجود ہوں تو نوازئیدہ بچے کو اس کا حفاظتی ٹیکہ ضرور لگوانا چاہیئے اور اس کا اینٹی باڈیز بھی اسے ڈینی چاہئیں۔ یہ بھی ایک خیال پایا جاتا ہے کہ جن لوگوں کو یہ بیماری لگ چکی ہوئی سال بعد انہیں جگر کا سرطان ہوسکتا ہے۔

11۔ مجھے کیسے پتہ چل سکتا ہے کہ میرے بچے کے پیٹ میں کیڑے ہیں؟

چھونے چھوٹے چھوٹے سفید کیڑے ہوتے ہیں جن کی وجہ سے مقعد کے گرد خارش ہوتی ہے اور جو پاخانے میں دیکھے جاسکتے ہیں۔Ascaris بڑے کپڑے ہوتے ہیں بعض اوقات وہ کینچوے جتنے بھی ہو سکتے ہیں جو جسم کے اندر گھومتے پھرتے رہتے ہیں۔ دونوں کپڑوں کی وجہ سے پیٹ کی تکلیف ہوسکتی ہے پیٹ میں ہلکا ہلکا درد رہ سکتا ہے خاص کر اگر حملہ شدید ہو۔ اس بیماری کیلئے بڑی اچھی دوائیں دستیاب ہیں۔

دل کی بیماریاں

1۔ ڈاکٹر نے مجھے بتایا ہے کہ میرے بچے کے دل سے سرسراہٹ کی آواز (murmur) سنائی دیتی ہے۔ کیا یہ کوئی خطرے والی چیز ہے؟

بچوں میں دل کی مرمر عام طور پر بغیر کسی وجہ کے اور بے ضرر ہوتی ہے۔ نوے فی صد سے زیادہ یہ خود ہی ختم ہو جاتی ہیں اور کسی قسم کی کوئی تکلیف یا علامات نہیں دیتیں۔ اگر آپ کے بچے کو چلتے یا دوڑتے ہوئے سانس چڑھ جاتا ہے، روتے وقت وہ نیلا پڑ جاتا ہے، سانس پھولنے کی وجہ سے کھانے پینے میں دشواری ہوتی ہے اور وزن بڑھنے کی رفتار سست ہے تو پھر اس سے بے توجہی نہ برتنے اس دل کا کوئی عارضہ ہو سکتا ہے۔

دل سے سرسراہت کی آواز آنا بذات خود کوئی خطرناک چیز نہیں ہوتی۔ لیکن اگر اس کی وجہ دل کا کوئی عارضہ ہو تو وہ پیچیدگیاں پیدا کر سکتا ہے۔ بچے کو سینے کی سوزش ہو سکتی ہے یا اس کا دل فیل ہو سکتا ہے۔ اور ان کا علاج آپریشن کے سوا اور کچھ نہیں۔

2۔ میرے بچے کے دل میں سوراخ ہے کیا اس کا بند کروانا ضروری ہے؟

اگر سوراخ دل کے بڑے خانوں کے درمیان ہے اور ماہر امراض دل کا کہنا یہ ہے کہ پھیپھڑوں کی طرف جانے والی شریان میں خون کا دباؤ بڑھ چکا ہے تو آپریشن انتہائی ضروری

ہے۔خوش قسمتی سے زیادہ تر بچوں میں کچھ سال کے اندر اندر یہ سوراخ خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔

دل کے چھوٹے خانوں کے درمیان سوراخ بھی کبھی کبھار پھیپھڑوں میں جانے والی شریان میں خون کا دباؤ بڑھنے کا سبب بن جاتا ہے۔اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ سوراخ کتنا بڑا ہے۔اور یہ فیصلہ ڈاکٹر مریض کا معائینہ کرنے کے بعد کرے گا کہ آپریشن ہونا چاہیئے یا نہیں۔اور اگر آپریشن ضروری ہو تو یہ سکول جانے کی عمر سے پہلے پہلے کر دیا جاتا ہے۔

3۔ میرے بچے کو دل کا عارضہ لاحق ہے کیا میں اسے ورزش کرنے سے منع کر دوں؟

نہیں۔آپ کو ایسا نہیں کرنا چاہیئے۔بلکہ ورزش اس کی صحت بہتر بنائے گی۔اگر ورزش کے دوران وہ نیلا یا پیلا ہو جائے تو آرام کروائیں۔

بالوں کے مسائل

1۔ مجھے کتنے کے بعد بچے کے بال شیمپو سے دھونے چاہئیں؟

روزانہ شیمپو کوئی ہلکی قسم کا استعمال کریں۔ خصوصاً اگر آپ اگر بچے کے بالوں میں خشکی ہے تو بال دھونے سے پندرہ منٹ پہلے اس کے بالوں میں کوئی تیل ضرور لگائیں اور پندرہ منٹ انتظار کے بعد شیمپو سے اس کے بال دھوئیں۔

2۔ میرے بچے کے سر پر بال بالکل نہیں ہیں اس کے لیے میں کیا کروں؟

گھبرائیں نہیں جیسے بعض بچوں کے سر پر پیدائش کے وقت بہت گھنے بال ہوتے ہیں اسی طرح بعض بچے پیدائشی گنجے ہوتے ہیں لیکن پھر آہستہ آہستہ ان کے بال اگ آتے ہیں۔

3۔ میرے بچے کے بال جھڑتے ہیں کیا علاج کروں؟

کسی اچانک بیماری کے بعد بہت سارے بچوں کے بال جھڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ بعض بچوں کے بال کینسر کی دوائیوں کے استعمال کی وجہ سے جھڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ Fungus جو کہ ایک جراثیم ہوتا اس کی جلدک بیماریوں یا مدافعتی نظام کی ایک بیماری کی وجہ سے بھی بال جھڑتے ہیں۔ سو آپ اپنے ڈاکٹر سے اس کی تشخیص ضرور کروائیں اور اگر ایسا کسی بیماری کی وجہ سے ہے تو علاج ضروری ہے۔

سر کے مسائل

1۔ Fontanelle کسے کہتے ہیں؟

یہ سر کے درمیان میں پایا جانے والے ایک چھوٹا سا نرم مقام ہے جو بہت چھوٹے بچوں میں موجود ہوتا ہے۔اسکی حدیں کھوپڑی کی ہڈیاں بناتی ہیں جو ابھی پوری طرح بنی نہیں ہوتیں۔اس کی شکل ہیرے جیسے ہوتی ہے اور اس پر سوائے جلد کے ابھی پوری طرح بنی نہیں ہوتیں۔

2۔ میری نرس نے مجھے بتایا ہے کہ میرے بچے کا fontanlle وقت سے پہلے بند ہو چکا ہے۔کیا اس میں فکرمندی کی کوئی وجہ ہے؟

پیدائش کے وقت بچے کو چونکہ تنگ نالی سے گریز کر باہر آنا ہوتا ہے سو اس کے سر میں لچک بہت ضروری ہے۔اس عمل کے دوران کھوپڑی کی ہڈیاں ایک دوسرے پر چڑھ جاتی ہیں اور سر کا حجم چھوٹا ہو جاتا ہے۔اس وجہ سے ابتدائی ایام میں اس مقام کا پتہ نہیں چلتا۔بعد میں جب یہ ہڈیاں اپنے اصل مقام پر واپس آجاتی ہیں تو یہ جگہ محسوس کی جاسکتی ہے۔

بعض اوقات ہڈیوں کے وقت سے پہلے مکمل ہو جانے کی صورت میں یہ جلد بند ہو جاتا ہے لیکن اس کا پتہ صرف انگلیوں سے محسوس کر کے نہیں لگایا جاتا بلکہ اس کے لئے سر کی بہت سی پیمائشیں کرنا پڑتی ہیں۔

3۔ میرے بچے کا سر غیر معمولی طور پر بڑا ہے۔کیا یہ اچھی بات ہے یا بری؟

اگر تو سر کا محیط صحیح اعداد و شمار کے مطابق بڑھ رہا ہے تو سب ٹھیک ہے اور آپ میاں بیوی سے اگر کسی ایک کا سر غیر معمولی طور پر بڑا ہے تو بچے کا سر بھی بڑا ہونے میں کوئی حرج نہیں۔پھر

بھی آپ اپنے ڈاکٹر سے مل لیں تو اچھا ہے۔

اگر سر کا محیط زیادہ رفتار سے بڑھ رہا ہے تو پھر خصوصاً ایک بیماری ذہن میں آتی ہے جس میں سر میں پانی کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں ڈاکٹر سے ملنا بہت ضروری ہے۔

4۔ میرے بچے کو اکثر بہت زیادہ سر درد رہتا ہے۔ آپ بتائیں میں اسے کیا دوں؟

سب سے پہلے تو یہ ضروری ہے کہ سر درد کی وجہ دریافت کی جائے۔ ممکنہ بیماریوں کی فہرست خاصی لمبی ہے۔ لیکن جذباتی تناؤ، درد شقیقہ، نزلہ زکام، پیشاب کی نالی میں سوزش، بلڈ پریشر، آنکھوں کی سوزش نظر کی کمزوری بھینگے پن کے کی وجہ سے آنکھوں پر دباؤ۔ سائنوسائٹس اور دماغ کی رسولی اہم وجوہات ہو سکتی ہیں۔ درد سے فوری نجات کے لئے آپ پیراسٹامول دے سکتی ہیں۔ لیکن اگر سر درد بہت شدید اور طویل عرصے سے ہے اور بار بار ہوتا ہے تو ڈاکٹر کو دکھا نے میں دیر نہ کیجئے۔

دانتوں کے مسائل

1۔ دانتوں کو کیڑا لگنا کسے کہتے ہیں؟

دانتوں کی بیرونی سطح پر سمیت قسم کی کسی مضبوط چیز کی ایک تہہ ہوتی ہے بعض اوقات وہ کہیں سے ٹوٹ جاتی ہے اور اس رستے سے بیکڑ یا داخل ہو کر دانتوں کے گودے کو تہہ تک چلے جاتے ہیں جس کی وجہ سے شدید درد ہوتا ہے۔ سارا دن میٹھی چیزیں کھانے سے کیڑا لگنے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ اس سے بچنے کیلئے ضروری ہے کہ میٹھا کم کھایا جائے۔ کھانے کے فوراً بعد دانت صاف کئے جائیں اور خوراک یا پانی میں فلورائیڈ کا استعمال کیا جائے۔ اس کے علاوہ ضروری ہے کہ باقاعدگی سے دانتوں کا معائنہ کروایا جائے۔

2۔ ہمارے گھروں میں سپلائی ہونے ولے پانی میں فلورائد کیوں ملایا جاتا ہے؟

سائنسی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ فلورائڈ دانتوں میں کیڑا لگنے کے عمل کو رکتا ہے، پانی میں فلورائیڈ ملانے سے بچوں کے دانتوں میں کیڑا لگنے میں کمی واقع ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں آج کل ٹوتھ پیسٹ کی زیادہ قسموں میں فلورائد ملایا جاتا ہے۔

3۔ میرا بچہ برش سے دانت صاف نہیں کرتا۔ بتائیں میں اسے اس کے لئے کیسے آمادہ کروں؟

ایسے تمام کام جن کی بچوں کو عادت ڈالنا ضروری ہے بہت چھوٹی عمر میں شروع کر دینے چاہئیں۔ جب بچہ تین سال کا ہو جائے تو اسے دانت صاف کرنے کی عادت ڈالنا بہت مشکل ہو جاتی ہے۔ پھر بھی کوشش ضرور کرنا چاہئے۔ اگر وہ دانت صاف کرے تو اسے انعام دیں اور نہ

کرے تو سزا۔ شاید اس طرح وہ اسے اپنی عادت بنالے۔

4۔ مجھے خدشہ ہے کہ میرا بچہ ٹوتھ پیسٹ نگل جائے گا؟

ڈرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ ٹوتھ پیسٹ ہضم ہونے والی چیز نہیں، ویسے کی ویسے پاخانے میں نکل جائے گی۔ ہضم ہونے والی شے صرف فلورائڈ ہوتی ہے لیکن اس کی مقدار اس قدر کم ہوتی ہے کہ کوئی فرق نہیں پڑتا۔

4۔ میرا بچہ سوتے میں دانت بہت رگڑتا ہے۔ اسے کیسے منع کیا جائے؟

پریشان ہونے کی کوئی بات نہیں۔ دانت رگڑنا ایک بے ضرر عمل ہے۔

5۔ میرے بچے کی عمر ایک سال ہوگئی ہے۔ لیکن ابھی تک اس نے کوئی دانت نہیں نکالا۔ کیا یہ بہت غلط بات نہیں؟

نہیں۔ اگرچہ عام طور پر پہلا دانت تقریباً چھ ماہ کی عمر میں نکل آتا ہے۔ لیکن یہ ضروری نہیں ہیں۔ اگر آپ بہت پریشان ہیں تو ڈاکٹر کو دکھائیں۔

6۔ مستقل دانت کس عمر میں نکلنا شروع ہوتے ہیں؟

تقریباً چھ سال کی عمر میں۔

22

جنسی اعضا کے مسائل

1۔ میری بچی کی فرج والی جگہ پر لگتا ہے کوئی سوراخ نہیں ہے اور میں بہت پریشان ہوں بتایئے اس کا کوئی حل ہے؟

چھوٹی عمر میں بچوں میں اکثر ایسا ہو جاتا ہے جو فرج کے بیرونی راستے کے لبوں کے آپس میں جڑے ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔اس میں کوئی گھبرانے والی بات نہیں اور اس کی وجہ سے اندرونی اعضاء میں کوئی نقص نہیں ہوتا۔جب ایسی بچیاں بڑی ہو جاتی ہیں تو وظیفہ زوجیت یا بچے جننے میں انہیں کسی قسم کی تکلیف کا سامنا نہیں ہوتا۔

2۔ اگر کسی بچی کے لب ہائے جائے مخصوصہ ایک دوسرے سے چپکے ہوئے ہوں تو کیا علاج ہے؟

اس کا علاج انتہائی سادہ ہے اور ضرورت صرف دونوں ہونٹوں کو جدا کرنے کی ہے۔اس کے لئے ہسپتال میں داخلے کی کوئی ضرورت نہیں اور یہ کام آؤٹ ڈور میں ہی ہو جاتا ہے ہاں کبھی کبھار ہلکے سے اینیستھیزیا کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ان ہونٹوں کو جدا کرنے کے بعد ڈاکٹر آپ کو کوئی مرہم دے گا جو آپ وہاں لگاتی رہیں تاکہ وہ دوبارہ چپک نہ جائیں اور یہ بہت اہم ہے۔کیونکہ وہ دوبارہ کسی وقت چپک سکتے ہیں۔ایسا شاید nappy rash کی وجہ سے ہوتا ہے کہ یہ جگہ گل سی جاتی ہے اور اکثر بند ہو جاتی ہے۔اگر معاملہ زیادہ شدید ہو جائے تو بچی کو پیشاب کرتے وقت درد ہو سکتا ہے۔بہر حال یہ مکمل طور پر بند نہیں ہوتی اور ایسا کوئی خطرہ نہیں کہ آپ کی بچی پیشاب ہی نہ کر سکے۔

3۔ بلوغت کے بعد ہونٹوں کے اس طرح چپکنے کا کیا نتیجہ نکلتا ہے؟

بڑوں میں یہ تکلیف کبھی دیکھنے یا سننے میں نہیں آئی۔ جب بچی بلوغت کی عمر کو پہنچتی ہے تو زنانہ ہارمونز ان ہونٹوں کی بیرونی سطح پر کوئی ایسی تبدیلی لاتے ہیں کہ یہ خود بخود جدا ہو جاتے ہیں۔ سو کوئی مشکل درپیش نہیں آتی۔

4۔ میرے بچے کے عضو تناسل کے نیچے ایک گلٹی ہے۔ یہ کیا ہے؟

انہیں smegma cysts کہا جاتا ہے اور یہ عضو تناسل کی آگے والی جلد کے نیچے ہوتی ہے اور اس میں گھبرانے والی کوئی بات نہیں ہوتی۔ اس جلد (جو ہمارے ہاں ختنوں کے ذریعے کاٹ دی جاتی ہے) اور عضو تناسل کے سر کے درمیان سے اس جگہ کو چکنا رکھنے کے لئے ایک روغنی محلول خارج ہوتا رہتا ہے جسے smegma کہتے ہیں۔ اور یہ گلٹیاں خود بخود مواد نکل جانے سے ختم ہو جاتی ہیں۔

عام طور پر اگر ختنے نہ کروائے جائیں تو بچے کی عمر کے چھٹے ہفتے میں ایسی گلٹیاں بننا شروع ہو جاتی ہیں اور پھر ایک دن خود بخود اس کے محلول کے خارج ہونے کے بعد یہ ختم ہو جاتی ہیں سو پریشان نہ ہوں۔

5۔ میرے بچے کا عضو تناسل بہت چھوٹا ہے اس میں کیا خرابی ہو سکتی ہے؟

مائیں اکثر یہ سوال پوچھتی ہیں کیونکہ انہیں ماں ہونے کی حیثیت سے اپنے بچے کے بارے میں یہ پریشانی ہوتی ہے کہ اس طرح شاید وہ بڑا ہو کر صحیح طریقے سے ہمبستری کرنے کے قابل نہیں ہوگا۔

چند ایک مثالوں کو چھوڑ کر عام طور پر بچپن میں عضو تناسل چھوٹا یا بڑا ہونے کا بلوغت میں اس کے سائز کے ساتھ کوئی تعلق نہیں ہوتا اور عمر کے ساتھ اس کا سائز خود بخود صحیح ہو جاتا ہے۔

اس کی بہت ساری وجوہات میں سے ایک بڑی وجہ یہ ہوتی ہے کہ عضو تناسل کا تعلق مردانہ ہارمونز کے ساتھ ہوتا ہے اور بلوغت کے وقت جب جسم میں ہارمون بننا شروع ہو جاتے ہیں تو سائز بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ بلوغت سے پہلے چونکہ یہ ہارمون بہت تھوڑی مقدار میں بنتے ہیں اس لئے سائز چھوٹا ہوتا ہے۔ دو سال کی عمر میں عضو تناسل کی کل لمبائی صرف پانچ سنٹی میٹر کے قریب ہوتی ہے جو دس سال کی عمر میں 6.3 سینٹی میٹر ہو جاتی ہے سو آٹھ سال میں اس کی لمبائی میں تقریباً ایک یا ڈیڑھ سینٹی میٹر کا فرق پڑتا ہے اور دیکھنے والے کا اس بات پر پریشان ہو جانا کہ بچہ تو بڑھ رہا ہے لیکن عضو تناسل نہیں ایک بڑی سمجھ میں

آنے والی بات ہے۔

دوسری بڑی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس عمر میں عضو تناسل کا ایک بڑا حصہ اس چربی میں چھپا ہوا ہوتا ہے جو اس کی جڑ کے گرد کولہے کی ہڈی پر چڑھی ہوتی ہے بعض اوقات تو اس چربی کی مقدار اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ عضو تناسل نظر ہی نہیں آتا لیکن بعد میں یہ چربی غائب ہو جاتی ہے اور سب اچھا ہو جاتا ہے۔

ختنے

1۔ ختنے کیا ہوتے ہیں؟

ختنے عضوِتناسل کے آگے والے حصے کی جلد کو کاٹنے کا نام ہے۔ یہ ایک مخصوص جلد ہوتی ہے۔ پیدائش کے وقت عضوِتناسل کا اگلا حصہ اس میں مکمل طور پر چھپا ہوا ہوتا ہے۔ختنوں کے بعد بے پردہ ہو جاتا ہے۔

عام خیال یہ ہے کہ ختنے ایک محفوظ عمل ہے اور صفائی کے عمل کے لئے ضروری۔ مگر ضروری نہیں کہ ایسا ہی ہو کیونکہ ختنوں کی وجہ سے بہت ساری اور قباحتیں بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔

2۔ ختنوں کے بارے میں آپ کا مشورہ کیا ہے؟

عام طور پر ختنے مذہبی وجوہات کی بناء پر کئے جاتے ہیں طبی نقطہ نظر سے یہ سمجھا جاتا ہے کہ یہ غیر ضروری اور دردآور آپریشن ہے۔

پیدائش کے وقت اس مخصوص جلد کو پیچھے ہٹانا ناممکن ہوتا ہے سو بعض لوگ غلط فہمی کی بنا پر اسے فائی موسس سمجھ لیتے ہیں۔ یہ خاص جلد بچے کی نیپی کی وجہ سے دانے نکلنے اور سوزش سے بچاتی ہے جس کا اس میں بچے کو بہت خطرہ ہوتا ہے۔

ختنوں کا مطلب ہے کہ آپ بچے کو اس حفاظتی جلد سے محروم کر رہے ہیں۔ختنوں کے بعد سوزش اور دانوں کا خطرہ بہت زیادہ ہو جاتا ہے۔ سب سے زیادہ خطرہ پھوڑوں کا ہوتا ہے جو نیپی کے دانوں کی وجہ سے بن سکتے ہیں اور جس پر کھرنڈ بننے کا بھی خطرہ ہوتا ہے۔

ختنوں کے بعد نوزائیدہ بچے میں زخم میں سوزش ہو جانے کے بھی بڑے امکان ہوتے ہیں۔ کیونکہ وہاں اکثر پیشاب اور پاخانہ وغیرہ لگتا ہے بعض اوقات کسی قسم کی جان لیوا سوزش بھی ہو سکتی ہے۔

ختنوں میں ایک اور خطرہ خون ضائع ہونے کا ہے جب کہ بہت تھوڑے سے خون کے ضیاع پر ہی بچے کو خون دینے کی ضرورت پڑ جاتی ہے۔ یہاں تک کہ صرف دو سو ملی لیٹر خون کا بہ جانا بچے کے لئے بہت زیادہ ہے۔

3۔ ختنوں کے بعد اپنے بچے کے زخم کی کیسے حفاظت کروں؟

1۔زخم کو صاف رکھیں۔

2۔روز تازہ اور صاف پٹی کروائیں۔

3۔جب تک زخم مندمل نہ ہو جائے بچے کو ننگا رکھیں تا کہ رگڑ کی وجہ سے زخم خراب نہ ہو جائے۔لیکن یہ بھی احتیاط رکھیں کہ بچہ ہاتھوں سے زخم چھیل نہ دے۔

4۔زخم کو خشک رکھیں۔ورنہ پیپ پڑنے اور سوزش ہو جانے کا خطرہ ہے۔

4۔ کن وجوہات کی بنا پر ختنے کروانے چاہئیں؟

ختنے کروانے کی بڑی وجہ تو مذہبی ہے۔ورنہ طبی نقطہ نظر سے ایسے مواقع بہت کم ہوتے ہیں جب ختنے کروانا ضروری ہو جاتا ہے۔ختنوں کے لئے بڑی طبی وجہ یہ ہے کہ بار بار اس مخصوص جلد کے اندر سوزش ہو۔ایک دو بار سوزش ہونا ختنوں کی وجہ نہیں بنتی۔لیکن اگر سوزش بار بار ہو تو ختنے ضرور کروادیں۔

5۔ میرے بچے کے عضو تناسل کے اگلے حصے پر کچھ زیادہ ہی جلد آئی ہوئی ہے کیا اس میں پریشانی کی کوئی بات ہے؟

عضو تناسل کا ایک حصہ چربی میں چھپا ہوتا ہے سو وہ جلد جو عام حالات میں عضو تناسل کے گرد لپٹی ہوتی ہے اسے یہ چربی آگے دھکیل دیتی ہے اور ایسے لگتا ہے جیسے اس جلد کی مقدار بڑھ گئی ہے۔جب بچہ بڑا ہو جائے گا تو یہ چربی خود بخود ختم ہو جائے گی اور جلد اپنے اصل مقام پر آجائے گی۔

6۔ کیا ختنے فالتو جلد کو ختم کرنے میں یا بظاہر چھوٹے عضو تناسل کو ٹھیک کرنے میں مددگار ثابت ہوں گے؟

یقیناً نہیں۔یہ ایک غلط خیال ہے کہ ختنے اس مسئلے کا حل ہیں۔جب کہ حقیقت میں ختنے

مسئلے کواور بھی الجھا دیتے ہیں ۔جب آپ اگلے حصے سے جلد کاٹ دیں گے تو عضو تناسل اور چربی میں ڈوب جائے گااور چھوٹا ہو جائے گا۔

7۔ کیا کوئی ایسی وجہ ہے جس میں ختنے نہیں کروانے چاہئیں؟

ہاں ۔اگر آپ کے بچے کو Hypopsadias ہے تو ختنے نہ کروانا انتہائی ضروری ہے۔اس کے علاوہ اسے اگر کوئی ایسی بیماری ہے جس میں خون بہنا بند نہیں ہوتا تو بھی ختنے نہیں کروانے چاہئیں۔

حادثات اور ابتدائی طبی امداد

1۔ میرے بچے کے لئے محفوظ ترین بستر کیا ہو سکتی ہے؟

بعض لوگ عام بستر کی چادر یا کوئی اور کپڑا لے کر اس کا جھولا بنا لیتے ہیں لیکن کپڑے کے جھولا نما یہ بستر کسی بھی صورت میں محفوظ نہیں ہیں کہ بچے کے گر جانے کا خطرہ ہر وقت موجود رہتا ہے۔ دوسرے یہ کہ جس ڈوری سے اسے لٹکایا جاتا ہے وہ کسی بھی وقت ٹوٹ سکتی ہے۔

بہتر یہی ہے کہ بچے کے لئے اس کا خصوصی پلنگ ہونا چاہئے جو اطراف سے اس طرح محفوظ بنا دیا جاتا ہے کہ بچے کے گرنے کا خطرہ نہ رہے۔

بستر بناتے وقت یہ خیال ذہن میں رہنا چاہئے کہ اس پر کوئی ایسی چیز نہ پڑی ہو جس سے بچہ بے خیالی میں اپنی سانس میں رکاٹ ڈال سکے۔ مومی لفافے بچے کی پہنچ سے خصوصی طور پر دور رکھنے چاہئیں کہ انہیں بچہ کسی بھی وقت اپنے چہرے پر لپیٹ سکتا ہے جس سے دم گھٹ جانے کا خدشہ ہے۔ اسی طرح اس کے بستر پر تکیہ نہیں ہونا چاہئے کیونکہ بچہ اسے بھی اپنے چہرے پر کھینچ سکتا ہے سو بچے کا بستر بناتے وقت خصوصی طور پر محتاط رہنا چاہئے۔

کوئی ایسا کھلونا جس سے ڈوری یا ربن بندھی ہوئی بھی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے کہ بچہ اپنے گلے کے گرد اس کا گھیرا تنگ کر سکتا ہے۔ کھانے کے وقت بچے کو اکیلا نہیں چھوڑنا چاہئے ۔آپ کو غیر موجودگی میں کسی بھی وقت فیڈر بچے کی سانس کی رکاوٹ بن سکتا ہے۔ بچے کی پہنچ میں کوئی ڈوری یا رسی بھی نہیں چھوڑنی چاہئے۔

بچے ہر چیز کو منہ میں ڈال کر سیکھنے کے عمل کی ابتداء کرتے ہیں ۔اور بٹن، سکے اور چھوٹے چھوٹے کھلونے کسی بھی وقت ان کی سانس کی نالی میں پھنس سکتے ہیں۔ سوڈھیلے ڈھالے حصوں والی گڑیائیں جن کی مثلاً آنکھیں بچے نگل سکیں انہیں کھیلنے کے لئے نہیں دینی چاہئیں۔ اسی طرح

مونگ پھلی یا اس قسم کی اور اشیاء انہیں دینی چاہئیں ۔کہ وہ انہیں سانس کی نالی نتھنوں میں پھنسا سکتے ہیں۔

2۔ اگر میرے بچے کی سانس کی نالی میں کوئی شے اٹک جائے تو میں کیا کروں؟

1۔جب تک کہ پھنس جانے والی شے آپ کو نظر نہ آ رہی ہو اپنی انگلی سے اسے ڈھونڈھنے یا نکالنے کی کوشش میں وقت ضائع نہ کریں۔ٹانگوں سے پکڑ کر بچے کو الٹا لٹکائیں اور کندھوں کے درمیان چھاتی پر اسے ہلکے ہلکے چپت ماریں۔اگر پھنسی ہوئی چیز باہر نہ نکلے تو پھر دوبارہ ایسا کریں۔

2۔اگر کافی کوشش کے باوجود بچے کی سانس بحال نہیں ہوتی اور چیز باہر نہیں نکلتی تو اس کے پیٹ پر ایک اچانک اور زوردار جھٹکا دیں۔یہ کوشش سانس کی نالی میں پھنسی ہوئی چیز کو باہر دھکیل دے گی۔

3۔ اگر میرے بچے کا سانس گھٹ جائے تو میں کیا کروں؟

جس شے سے بچے کی سانس گھٹی ہوتی ہے فوراً اسے ہٹائیں اور اگر سانس رک چکی ہے تو اس کے منہ سے منہ جوڑ کر اسے مصنوعی سانس دیں جس کا طریقہ فوری طبی امداد والے باب میں دیا گیا ہے۔

4۔ میں اپنے بچے کو جلنے سے کیسے بچا سکتی ہوں؟

چھوٹے بچوں کو بالکل علم نہیں ہوتا کہ گرم پانی کیتلی یا استری کتنی خطرناک ہو سکتی ہے۔سو بچے کسی بھی وقت اپنے آپ کو جلا سکتے ہیں اور کسی بھی وقت ایسا عمل جان لے سکتا ہے۔کیتلیاں اور فرائی پین چیزیں بچے کی پہنچ سے دور رکھیں اور ذہن میں رہے کہ ابالنے کے آدھ گھنٹہ بعد تک پانی بچے کا جسم جلا سکتا ہے۔بجلی کی کیتلی کی تار ہو سکے تو انتہائی مختصر رکھیں اور ہمیشہ استعمال کے بعد لپیٹ دیں۔بچہ کو گود میں لے کر کوئی گرم چیز نہ پئیں اور کوئی گرم مشروبات جیسے چائے کافی بچے کے سر کے اوپر لے کر نہ بیٹھیں۔

میز پوش بھی انتہائی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے کہ بچہ اٹھنے کی کوشش میں یا یہ دیکھنے کیلئے اوپر کیا رکھا ہے اسے کھینچ سکتا ہے سو اگر گرم پانی یا چائے کا کوئی برتن میز پر پڑا ہے تو وہ با آسانی

اسے اپنے اوپر گرا سکتا ہے۔

اگر چولہے پر کوئی برتن پڑا ہے تو بچہ یہ دیکھنے کے تجسس میں کہ اس میں کیا ہے کسی بھی وقت اس کا ہینڈل کھینچ سکتا ہے۔ سو اس کا ہینڈل ہمیشہ اندر کی طرف رکھیں کی بچہ اس تک پہنچ نہ پائے۔

5۔ بچے کو نہلانے کا محفوظ ترین طریقہ کیا ہے؟

نہانے کے اوقات میں کئی بار ایسا ہو چکا ہے کہ بچہ گرم پانی میں ڈوب کر مر گیا ہو۔ اس لئے اس سلسلے میں انتہائی احتیاط کی ضرورت ہے۔ بچے کو نہانے کے ٹب میں کبھی اکیلا نہ چھوڑیں۔ کیونکہ صرف گرم پانی سے جھلسنے کا ہی نہیں ڈوبنے کا خطرہ بھی ہر وقت رہتا ہے۔ یاد رہے کہ بچہ صرف دو انچ گہرے پانی میں بھی ڈوب سکتا ہے۔

ہمشہ گرم پانی چھوڑنے سے پہلے ٹب ٹھنڈا پانی چھوڑیں کہ بچہ کسی بھی وقت اچانک اپنا پاؤں پانی میں رکھ سکتا ہے۔ جب کہ آپ اس کی طرف نہیں دیکھ رہے۔ بچے کو پانی میں رکھنے سے پہلے کہنیوں کی مدد سے درجہ حرارت کا اندازہ ضرور کر لیں۔ پانی انتہائی آرام دہ حد تک نیم گرم ہونا چاہئے اور بچے کو پانی میں کبھی اکیلا نہ چھوڑیں۔

6۔ جلنے کی صورت میں فوری طور پر کیا کرنا چاہئے؟

1۔ کچھ منٹ کے لئے بچے کو ٹھنڈا پانی میں یا نلکے کے پانی کے نیچے رکھیں تا کہ اس کہ جلد کا درجہ حرارت کم ہو سکے۔ پانی کے اندر ہی اس کے جلے ہوئے حصوں سے کپڑا علیحدہ کریں تا کہ وہ حصہ پانی کی زد میں آسکے۔ اس طرح جلے ہوئے حصے کا درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے اور بچہ کے جسم کے اندرونی حصے کسی اور نقصان سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔

2۔ تنگ پہناوے جیسے سکارف، بیلٹ یا کوئی زیور اتاریں اور جلے ہوئے حصے کو کسی صاف کپڑے مثلاً رومال یا سرہانے کے غلاف سے ڈھانپ دیں۔ اس طرح سوزش کا خطرہ کم ہو جائے گا۔ مکھن جیسی کوئی شے جلے ہوئے حصے پر نہ لگائیں۔ کیونکہ ہسپتال میں کسی بھی علاج سے پہلے اسے ہٹانا انتہائی ضروری ہے۔ روئی یا اس قسم کی کوئی چیز استعمال نہ کریں ورنہ وہ زخم کے ساتھ چپک جائے گی اور اسے ہٹانا تکلیف کا سبب بنے گا۔

3۔ اگر چھالے بن جائیں تو انہیں پھوڑیں مت۔ چھالے ایک حفاظتی جھلی کی طرح ہوتے ہیں اور ان میں سوراخ ہو جانے سے جراثیم کا رستہ کھل جاتا ہے اور سوزش ہو سکتی ہے۔

7۔ بچے کو اونچی جگہ سے گرنے سے کیسے محفوظ رکھا جا سکتا ہے خصوصی طور پر جب گھر بھی دوسری یا تیسری منزل پر ہوں؟

کسی بھی عمر کے بچے کا گر سکتا ہے اور زخمی ہو سکتا ہے۔ اکثر اوقات اس سے کوئی شدید نقصان نہیں پہنچتا لیکن پر بھی آپ کو کچھ خطرات سے آگاہ ہونا چاہئے۔

بچے کے لئے سب سے بڑا خطرہ تو چار پائی، کرسی یا میز سے پھسل جانے کا ہے سو بچے کو کرسی میز یا بنچ وغیرہ پر کبھی تنہا نہ چھوڑیں۔

ذرا بڑی عمر کا بچہ آسانی سے کھڑکی میں چڑھ کے گر سکتا ہے۔ کھڑکی کے نزدیک کوئی کرسی یا ایسی اور چیز نہ رکھیں جس کے ذریعے بچہ کھڑکی میں چڑھ سکے اور کھڑکی ہمیشہ جالی دار ہونی چاہئے

اگر آپ سیڑھیاں استعمال کرتے ہیں تو اوپر اور نیچے دونوں طرف دروازے ہونے چاہئیں تاکہ بچہ سیڑھیوں تک نہ پہنچ سکے۔

بالکونی بھی بچے کیلئے خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔ بالکونی کے دروازے ہونے چاہئیں تاکہ بچہ سیڑھیوں تک نہ پہنچ سکے۔

بالکونی بھی بچے کے لئے خطرناک ثابت ہو سکتی ہے بالکونی کے دروازے کو کھلا کبھی نہ چھوڑیں بالکونی کے ساتھ کوئی گملا یا کوئی اور ایسی چیز نہ رکھیں جس پر بچہ چڑھ سکے۔

8۔ بچے کو گھریلو نسخے استعمال کروانا کہاں تک محفوظ ہے؟

ایک سال سے کم عمر کے بچے کو ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر کوئی دوائی استعمال نہیں کروانی چاہئے۔ یہ قطعاً کوئی اچنبھے کی بات نہیں کہ آپ بچے کو اس کی مقرر خوراک سے زیادہ مقدار میں دوائی دیدیں۔ خصوصاً کھانسی اور اسہال کی دواؤں کے سلسلے میں بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔ کیونکہ ایسی اکثر دواؤں میں کوئی سکون آور یا نشے کی دوائی شامل ہو سکتی ہے جو بچے کا سانس بند کر سکتی ہے۔

اسپرین کسی بھی حال میں بچے کے لئے محفوظ دوائی نہیں ہے۔ بعض بچوں میں اس کے برے اثرات کی وجہ سے کئی ملکوں میں اس دوائی پر پابندی ہے۔ آپ کو یہ علم نہیں ہو سکتا کہ آیا آپ کا بچہ بھی ان میں سے ایک ہے جن کے لئے یہ دوائی خطرناک ہے۔ اگر بخار یا درد کی وجہ سے بچے کو کوئی دوا دینا ضروری ہو تو پیراسٹامول ایک اچھی دوا ہے۔ سب سے بہتر تو یہ ہے کہ آپ

ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

ہر سال ہزاروں بچے گھر میں یا گھر کے اردگرد پڑی ہوئی اشیاء میں سے کوئی زہریلی شے نگل لیتے ہیں جس سے کسی بھی وقت موت واقع ہوسکتی ہے۔ یاد رہے کہ دواء کی گولیاں بچے کو اکثر مٹھائی یا ٹافیاں معلوم ہوتی ہیں اور بچے ہمیشہ بڑوں کی نقل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر وہ آپ کو کوئی دوا یا گولی کھاتے ہوئے دیکھیں گے تو ان کی کوشش ہوگی کہ وہ بھی ایسا کریں اور حادثاتی طور پر وہ کسی بھی مقدار میں یہ دوائی کھا سکتے ہیں۔

ہمیشہ یہ یقین کرلیں کہ کیا آپ کی دوائیاں کسی تالے والی الماری میں ہیں۔ اگرچہ آپ کے لیے یہ ایک مشکل کام ہوگا لیکن ذہن میں رکھیں کہ بچے کی حفاظت کے لئے یہ بہت ضروری ہے۔ یاد رہے کہ بہت ساری دوائیں جو آپ کیلئے ضروری ہیں جیسے ذیابیطس یا بلڈ پریشر کی دوائیں بچے کے لئے انتہائی خطرناک ثابت ہوسکتی ہیں۔

اکثر اوقات مٹی کا تیل اور برتن صاف کرنے والے پاؤڈر وغیرہ باورچی خانے میں پڑے ہوتے ہیں۔ یاد رہے کہ بچہ کسی بھی وقت ان تک پہنچ سکتا ہے۔ اس سلسلے میں خصوصاً محتاط رہیں۔ ان چیزوں کو محفوظ مقامات پر رکھیں اور وقتاً فوقتاً دیکھتے رہیں کہ یہ چیزیں اپنی جگہ پر پڑی ہیں۔ خصوصاً صفائی کی چیزیں کیڑے مار ادویہ پٹرول تیزاب چوہے مار دوائیاں اور اسپرٹ کے سلسلے میں بہت زیادہ محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔

9۔ بچے کو کار میں ساتھ لے جانے کا محفوظ طریقہ کیا ہے؟

ہر سال سڑکوں پر حادثات کے باعث بے شمار بچے زخمی ہوتے ہیں یا اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں لیکن ہم پھر بھی اس کے بارے میں بہت زیادہ نہیں سوچتے کہ اس سلسلے میں کیا حفاظتی تدابیر کی جاسکتی ہیں

یہاں اس سلسلے میں کچھ اہم نکات درج کیے جارہے ہیں۔

1۔ اگلی سیٹ پر بچے کو ہاتھوں میں یا گود میں لے کر کبھی نہ بیٹھیں بے شک آپ نے حفاظتی پٹی کیوں نہ باندھی ہو۔ حادثے کے دوران بچہ آپ کے اور ڈیش بورڈ کے درمیان آجائے گا۔ جب اچانک بریک لگے گی تو آپ کیلئے بچے کو تھامنا تقریباً ناممکن ہوجائے گا اور بچہ ایک جھٹکے کے ساتھ ڈیش بورڈ یا سامنے والے شیشے سے ٹکرا جائے گا۔

2۔ بچے کو اگلی سیٹ پر کبھی بیٹھے یا کھڑا ہونے نہ دیں۔اسی طرح پچھلی سیٹ پر بھی اسے کبھی کھڑا نہ ہونے دیں۔محفوظ ترین طریقہ یہ ہے کہ بچے کو پچھلی سیٹ پر کسی محفوظ طریقے سے بٹھائیں یا لٹائیں۔

3۔ایک سال سے چھوٹے بچوں کیلئے پچھلی سیٹ کوئی چھوٹی ٹوکری یا بستر رکھنا چاہئے جو سیٹ سے بندھا ہوا ہو۔

4۔ذرا بڑے بچوں کے لئے چھوٹی کرسی جو کہ سیٹ سے بندھی ہوئی ہو سب سے محفوظ ہے۔ایسی کرسی استعمال نہ کریں جو صرف سیٹ سے اٹکی ہوئی ہو۔اور خیال رکھیں کہ ایسی محفوظ کرسی میں بچے کیلئے کوئی حفاظتی پٹی موجود ہو۔

5۔دس کلو سے وزنی بچوں کے لئے آپ کوئی تکیا یا گدھی قسم کی چیز استعمال کر سکتے ہیں جس سے وہ اونچا ہو سکے اور بڑوں والی حفاظتی پٹی اسے باندھی جا سکے۔ان گدیوں کے بغیر بڑوں والی حفاظتی پٹی خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں کہ وہ بچے کی گردن کے گرد پہنچ سکتی ہے اور اس کا گلا گھونٹ سکتا ہے۔

6۔اگر آپ یہ عادت بنالیں کہ جب بھی کار میں بھیٹیں بچے کے گرد حفاظتی پٹی استعمال کریں تو بچے کو اس کی عادت پڑ جائے گی۔اور اسے علم ہو جائے گا کہ یہ ایک نارمل عمل ہے۔یہ محفوظ ترین بات ہے اور یہ یاد رہے کہ بچہ آپ کا مستقل ہے۔

10۔ میں اپنے بچے کو جلنے سے بچانے کے لئے کیا حفاظتی تدابیر کر سکتی ہوں؟

گھر میں استری کرنے کے فوراً بعد استری بند کر دیں اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں دیں۔اور یقین کر لیں کہ بچہ اس کی تار تک نہ پہنچ سکے۔

پٹرول، مٹی کا تیل اور جلنے والی دوسری اشیاء دور رکھیں اور ایسی چیزیں انتہائی ضروری مقدار سے زیادہ گھر پر سٹور نہ کریں۔بچوں کی پہنچ میں ماچس یا لائٹر نہ چھوڑیں۔ایش ٹرے میں جلتا ہوا سگرٹ نہ چھوڑیں۔پردوں اور آگ کی پہنچ سے دور رکھیں۔

یاد رکھیں کہ غلط وائرنگ کی وجہ سے آگ لگ سکتی ہے۔پلگ کی وائرنگ پر خصوصی توجہ دیں اور دیکھیں کہ اس پر ضرورت سے زیادہ بوجھ تو نہیں پڑ رہا۔

11۔ اپنے بچے کو ڈوبنے سے بچانے کے لئے مجھے کیا حفاظتی اقدامات کرنے چاہئیں؟

سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ جب چھوٹے بچے پانی میں یا پانی کیساتھ کھیل رہے ہوں تو انہیں اکیلا نہ چھوڑیں۔ بچہ نہار ہا ہو تو اس کے پاس کھڑے رہیں۔ اگر دروازے کی یا ٹیلی فون کی گھنٹی بجے بچے کو ساتھ لے جائیں۔ نہانے کے تالاب یا ساحل سمندر پر بچوں پر خصوصی نگاہ رکھیں۔ اور یقین کر لیں کہ بچوں نے حفاظتی جیکٹ پہن رکھی ہے۔ اگر وہ صرف تالاب کے ارد گرد کھیل بھی رہے ہیں تو کسی بھی وقت اتفاقاً وہ پانی میں گر سکتے ہیں۔

12۔ کیا آپ مجھے بتائیں گے کہ گھر میں اور کس قسم کے حادثات پیش آسکتے ہیں؟

بچوں کو کسی بھی وقت زخم آسکتا ہے اور اس سے بچنے کے لئے بے شمار اقدامات ممکن ہیں۔ اگر آپ کے مکان میں شیشے کے دروازے ہیں تو بچہ کسی بھی وقت اس سے ٹکرا سکتا ہے اور شیشہ ٹوٹ کر بچے کو زخمی کر سکتا ہے۔ اور ایسے زخموں میں اکثر پلاسٹک سرجری کی نوبت آجاتی ہے اس سلسلے میں خصوصی احتیاط یہ کی جاسکتی ہے کہ ایسے شیشے لگوائیں جو ٹوٹ نہ سکیں۔ اگر شیشہ شفاف ہے۔ رنگ دار نہیں تو اس پر کچھ تصاویر لٹکا دیں۔ تاکہ پتہ چل سے کہ دروازہ بند ہے یا کھلا ہوا۔

بچے کو دودھ کی بوتل یا جگ وغیرہ قسم کی شیشے کی کوئی چیز ہاتھوں میں لے کر چلنے پھرنے نہ دیں۔ اگر آپ کا بچہ عینک لگاتا ہے یہ پلاسٹک کے عدسوں والی عینک ہونی چاہئے۔ تیز دھار والی تمام چیزیں بچے کی پہنچ سے دور رکھیں اور اسے سکھائیں کہ ایسی چیزیں کا محفوظ استعمال کیسے کیا جا سکتا ہے۔

بچے کو پنسل جیسی کوئی چیز منہ میں لے کر دوڑنے سے روکیں۔ بچے کو سکھائیں کہ دروازہ زور سے بند نہ کیا جائے۔ اس عمل میں بڑی آسانی سے انگلی کٹ سکتے ہے۔

13۔ اگر چہ اپنے آپ کو زخمی کرلے تو خون روکنے کے لئے میں کیا کر سکتی ہوں؟

خون روکنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ جس جگہ سے خون بہ رہا ہے اسے اچھی طرح دبائیں۔کوئی صاف کپڑا جیسے رومال یا تکیے کا غلاف لیں اور اسے زخم پر رکھ کر ایک انگلی سے اچھی طرح دبائے رکھیں۔جب تک خون بہنا رک نہ جائے۔اس عمل میں دس منٹ یا اس سے زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔اگر زخم بڑا ہے تو دباؤ کے اس عمل میں زخم کے کناروں کو ایک دوسرے کے قریب لانے کی کوشش کریں۔

خون بند کرنے کے لئے کبھی بازو یا ٹانگ پر کھینچ کر پٹی نہ باندھیں۔اس طرح مسئلہ اور بھی خراب ہوسکتا ہے۔اور اگر یہ پٹی ڈھیلی باندھی جائے تو خون بہنا زیادہ ہو جاتا ہے کیونکہ اس طرح وریدیں جو کہ خون دل کی طرف واپس لی جاتی ہیں بند ہو جاتی ہیں لیکن شریانیں کھلی رہتی ہیں۔بچے کو لٹادیں اور اسے پرسکون رکھنے کی کوشش کریں۔اگر وہ روئے یا چیخنے چلانے گا تو خون اور زیادہ بہے گا۔

زخم پر صاف پٹی باندھیں۔بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔اگر زخم پر گندگی لگ گئی ہو تو ڈاکٹر سے tetnes کا ٹیکہ ضرور لگوائیں۔

14۔ میں ایسے کون سے طریقے اختیار کروں کہ میرا بچہ سڑک پر محفوظ رہے؟

سڑک پار کرتے ہوئے بہت سے بچے زخمی ہوجاتے ہیں یا مرجاتے ہیں۔بچوں کو اکیلے سڑک پر نہ جانے دیں۔مصروف سڑک کو پار کرنے کیلئے خصوصی مہارت کی ضرورت ہوتی ہے اور نو برس کی عمر سے پہلے بچے میں یہ صلاحیت نہیں ہوتی۔اپنے بچے کو سکھائیں کہ سڑک کہاں سے پار کی جاتی ہے۔اسے پیدل چلنے والوں کا راستہ زیبرا کراسنگ اور ٹریفک کے اشاروں کے بارے میں سمجھائیں۔اور اسے سمجھائیں کہ کسی گاڑی کے سامنے سے یا بالکل پیچھے سے سڑک پار نہ کی جائے۔سڑک پار کرتے ہوئے پوری توجہ سڑک پر اور اس پر چلنے والی ٹریفک پر مرکوز رکھے۔اپنے بچے کو سڑک کے کنارے کھیلنے نہ دیں کیونکہ وہ کسی بھی وقت سڑک پر جاسکتا ہے۔اگر آپ کا بچہ سائیکل چلاتا ہے تو اسے ہیلمٹ پہنائیں۔کیونکہ گرنے کی وجہ سے اسے سر میں چوٹ آسکتی ہے۔اگرچہ سائیکل کی رفتار تیز نہیں ہوتی لیکن اس سے ٹکرانے کی وجہ سے تیز رفتار بھی ہوسکتی ہے۔بارہ برس کی عمر تک بچے کو نگرانی کے بغیر سائیکل نہ چلانے دیں۔یا اس وقت تک کہ آپ کو یقین ہوجائے کہ اب وہ اکیلا محفوظ سائیکل چلاسکتا ہے۔

ابتدائی طبی امداد

کسی ناگہانی حادثے کی صورت میں بہت زیادہ گھبرانہ جائیں۔ کیوں کہ اس پر بچے کی زندگی کا دارومدار ہے۔ اگر آپ سکون سے رہیں گے تو یہ آپ کے بچے کے لئے بھی فائدہ مند ہوگا۔

سب سے پہلے یہ دیکھیں کہ بچہ سانس لے رہا ہے۔ اگر اس کی سانس رک چکی ہے تو اس کے منہ سے منہ لگا کر مصنوعی سانس دیں۔ ایسا فوراً کریں کہ ایک ایک لمحہ انتہائی قیمتی ہے۔

منہ سے منہ لگا کر سانس دینا

اگر بچے کے منہ پر گندگی، قے یا کوئی اور چیز جیسے مٹی وغیرہ لگی ہوئی ہے تو وہ صاف کریں لیکن اس سے پہلے اسے ایک پہلو پر لٹالیں تو ایسا کرنا آسان ہو جائے گا۔

ایک ہاتھ بچے کی پیشانی پر رکھ کر اس کے سر کو پیچھے کی طرف دھکیلیں کہ وہ اوپر کی طرف دیکھتا ہو محسوس ہو۔ دوسرے ہاتھ سے اس کے جبڑے کو آگے کھینچ کے اس کا منہ کھولیں۔ اس طرح اس کی زبان اس کے گلے کی نالی سے ہٹ جائے گی۔

اس کے دونوں نتھنوں کو بند کر کے بچے کے منہ پر اس طرح اپنا منہ رکھیں کہ اس کا دہانہ مکمل طرح آپ کے منہ کے نیچے چھپ جائے۔ آہستہ آہستہ اپنا سانس بچے کو منہ میں انڈیلیں اور ایسا کرتے ہوئے اس کی چھاتی کی حرکت پر نظر رکھیں۔

اپنا منہ ہٹالیں کہ بچے کی چھاتی سے ہوا کو باہر نکلنے کا راستہ مل سکے۔

یہ عمل ایک منٹ میں پندرہ مرتبہ دہرائیں اور اس وقت تک دہراتے رہیں جب تک بچہ خود سانس لینا شروع نہ کردے۔ جب وہ خود سانس لینے لگے تو اسے ایک پہلو پر لٹا دیں۔

بہت چھوٹے بچوں میں نتھنے بند کرنے کی بجائے اس کا منہ اور نتھنے دونوں آپ اپنے منہ میں چھپا سکتے ہیں۔

دل کی مالش

یہ یقین کرنے کے بعد کہ بستر یا پلنگ مضبوط ہے بچے کو سیدھا لٹا دیں۔ اور خود بچے پر جھک جائیں۔ اپنی ہتھیلی سے بچے کی سینے کی ہڈی کے نچلے حصے پر پورا پورا دباؤ ڈالیں نہ زیادہ نہ کم اور ایسا ہر ایک سیکنڈ کے بعد کریں۔ جب تک

بچے کا دل دھڑکنا شروع نہیں ہوگا وہ سانس لینا شروع نہیں کرے گا۔ سو آپ ہر ایک سکنڈ کے بعد دل پر دباؤ ڈالیں اور ہر پانچ سیکنڈ کے بعد منہ سے مصنوعی سانس کا عمل۔

جب دل دھڑکنا شروع کر دے تو اس وقت تک سانس کا عمل جاری رکھیں جب تک وہ خود سانس لینا شروع نہ کر دے۔

ہرنیا

1۔ ہرنیا کیا ہوتا ہے؟

پیٹ میں کسی سوراخ کے راستے پیٹ کے اعضا کے باہر نکل آنے کو ہرنیا کہتے ہیں۔ باہر نکلنے والا حصہ عام طور پر انتڑیوں کا کوئی حصہ ہوتا ہے جو سوراخ کے راستے باہر نکل آتا ہے۔

بچپن میں ہرنیا اکثر ہو جاتے ہیں۔ اور بنیادی طور پر دو قسم کے ہوتے ہیں

1۔Inguinal Hernia جس میں پیٹ سے خصیوں تک کا راستہ کھلا ہوتا ہے۔

2۔Umbilical Hernia جس میں ناف کے رستے پیٹ کا مواد باہر آ جاتا ہے۔

2۔ کیا inguinal hernia کی وجہ سے پریشان ہونا جائز ہے؟

ہاں۔ یہ ایک سنجیدہ مسئلہ ہے اور اس سے لاپرواہی نہیں برتنا چاہیئے۔ یہ لڑکیوں میں عام طور سے ہوتے ہیں۔ بچے کے رونے سے اگر پیٹ اور ران کے درمیانی علاقے میں کوئی گولا سا بنتا نظر آئے تو اس کا مطلب ہے بچے کو یہ بیماری ہے۔ اس میں بڑا خطرہ کسی انتڑی کے پھنس جانے کا ہوتا ہے۔ اگر ایسا ہو جائے تو انتڑی کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس سے زیادہ اور عام طور پر خصیے کو نقصان پہنچ سکتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ خصیوں کو خون دینے والے نالیاں اسی سوراخ کے رستے آتی ہیں جو ہرنیا کا ہوتا ہے۔ اور جب ہرنیا پھنس جائے تو خصیوں کا خون بند ہو سکتا ہے۔

3۔ اس کا آپریشن کرانے کے لیے بہترین عمر کونسی ہے؟

جب اس کی تشخیص ہو جائے۔

4۔ کیا محفوظ طریقہ یہ نہیں کہ اس وقت تک آپریشن نہ کروایا جائے جب تک بچہ بڑا نہ ہو جائے؟

مختصر ترین جواب ہے ''نہیں''۔ اگر آپ یہ فیصلہ کر لیتے ہیں کہ ابھی آپ آپریشن نہیں کروائیں گے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ایک ٹائم بم پر بیٹھ رہے ہیں جو کسی بھی وقت پھٹ سکتا ہے۔ ہرنیا پھنس جانے کا خطرہ بچے میں بیہوشی کی دوا سے بھی بڑا خطرہ ہے سو آپ آپریشن نہ کروانے یا کل پر ڈالنے والا خطرہ کبھی بھی مول نہ لیں، بچوں کا ہرنیا کا آپریشن بھی ایک مشکل آپریشن ہے سو یہ بچوں کے کسی ماہر سرجن سے کروانا چاہیئے۔

5۔ Hydorcele سے کیا مراد ہے؟

یہ بھی بچوں کی ایک عام بیماری ہے اور غلط فہمی میں اسے ہرنیا سمجھ لیا جاتا ہے۔ ہائڈروسیل میں خصیوں کے گرد پانی جمع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے پیٹ کا پانی بھی آ کر وہیں جمع ہوتا رہتا ہے۔ عام طور پر پیدائش کے وقت اس کا پتہ نہیں چلتا لیکن تین ماہ کی عمر میں یہ واضح ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

یہ خاصی بے ضرر سی بیماری ہے اور اس کی وجہ سے کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ ہاں یہ ضرور ہوتا ہے کہ بعض اوقات یہ بہت زیادہ بڑا ہوتا ہے اور خصیے کا حجم ایک انڈے کے برابر ہو جاتا ہے۔ لیکن ہائڈروسیل کے سائز سے کوئی فرق نہیں پڑتا، کیونکہ نہ تو اس کی وجہ سے درد ہوتا ہے اور نہ خصیوں کو کوئی نقصان پہنچتا ہے۔

6۔ ہائڈروسیل کے لئے مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

جب تک بچے کی عمر ڈیڑھ سال نہیں ہو جاتی کچھ بھی کرنے کی ضرورت نہیں۔ ان کی اکثریت اس عمر تک پہنچتے پہنچتے خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔ اور اگلی زندگی میں اس کی وجہ سے کوئی پیچیدگی پیدا نہیں ہوتی۔

اگر ڈیڑھ سال کی عمر میں بھی ہائڈروسل موجود ہے تو آپریشن کروالیا جائے۔

7۔ Umbilical Hernia کیا ہوتا ہے؟

یہ عام طور سے دس سے بیس فی صد تک بچوں میں ہرنیا ہوتا ہے یہ اس وقت ہوتا ہے جب ناف باہر آ جاتی ہے اور پیٹ کے عضلات کے درمیان ایک سوراخ بن جاتا ہے جو صاف جلد سے ڈھکا ہوتا ہے۔ اس کا پیدائش کے وقت ناف کاٹنے کے طریقے سے قطعاً کوئی تعلق نہیں وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچے میں یہ زیادہ عام ہوتا ہے لیکن یہ بھی ایک بے ضرر سی حالت

ہوتی ہے۔

یہ عام طور پر اس وقت ظاہر ہوتا ہے جب کوئی بچہ رو رہا ہو۔ کیونکہ رونے کی وجہ سے پیٹ پر زور پڑتا ہے اور انتڑیوں کا کوئی حصہ باہر آجاتا ہے۔

اس کی وجہ سے شاید ہی کبھی کوئی تکلیف ہوتی ہو۔ بچہ جتنا مرضی روئے اسکے پھٹنے کا کوئی خطرہ نہیں پایا جاتا۔ یہ ہمیشہ خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے اور اس میں انتڑی کے پھنسنے کا امکان بہت ہی کم پایا جاتا ہے۔

8۔ اس میں کیا ہوسکتا ہے؟

یہ کسی بھی وقت خود بخود ختم ہوسکتا ہے۔ اگر چہ اس عمل میں دو سال تک کا وقت لگ سکتا ہے۔ سو دو سال کی عمر سے پہلے اس کا آپریشن کروانے کی کوئی تک نہیں۔

9۔ کیا میں اسے بند کرنے کے لئے کچھ کرسکتی ہوں؟

حقیقت تو یہ ہے کہ اس کے لئے کچھ کرنے کی ضرورت ہی کوئی نہیں کیونکہ یہ خود بخود ٹھیک ہو جائے گا۔ عام خیال یہ پایا جاتا ہے کہ اگر آپ اس کو باندھ کر ڈھانپ دیں اور اس کے اجزاء کو باہر آنے سے روک دیں تو یہ جلدی ختم ہو جائے گا۔ حقیقت میں اس طرح باندھنے سے قطعاً کوئی فرق نہیں پڑتا۔ الٹا کوئی نقصان ہوسکتا ہے کیونکہ بچے کی جلدی بڑی حساس ہوتی ہے۔ اگر آپ اس پر پلاسٹر لگائیں گی تب بھی بچے کی جلد کو کوئی نقصان پہنچنے کا خدشہ ہے۔ اگر ڈیڑھ سال کی عمر تک یہ ختم نہیں ہوتا تو پھر آپ کو آپریشن کروانا لینا چاہیئے۔

ذیابیطس یا شوگر

1۔ بچپن میں ہونے والی بیطس اور جوانی میں شروع ہونے والی ذیابیطس میں کیا فرق ہے؟

بچپن میں ہونے والی ذیابیطس ان خلیوں کی مکمل شکست وریخت کا نتیجہ ہوتی ہے جو ہارمون انسولین کا کام خون میں شکر کی مقدار کو کم کرنا ہے اور اگر جسم میں انسولین کم ہو جائے تو خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے بچپن کی ذیابیطس میں انسولین مطلقاً ہوتی ہی نہیں جب کہ بلوغت کے زمانے میں شروع ہونے والے ذیابیطس میں خون میں بہرحال کافی انسولین پائی جاتی ہے۔لیکن انسولین ہونے کے باوجود خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے کیونکہ انسولین کی مقدار مطلوبہ مقدار سے کم ہوتی ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ بچوں کی ذیابیطس کا واحد علاج انسولین کے ٹیکے ہیں۔جب کہ بلوغت کے بعد ہونے والی ذیابیطس میں اگرچہ انسولین کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے لیکن یہ عام طور پر کچھ اور دوائیں یا صرف پرہیزی خوراک ہی سے کنٹرول ہو جاتی ہے۔بچوں کی ذیابیطس انسولین نہ ہونے کی وجہ سے زیادہ خطرناک اور مشکل سے قابو آنے والا مرض ہے اور اس میں پیچیدگیاں پیدا ہونے کے امکان زیادہ ہیں۔

2۔ مجھے کیسے پتہ چل سکتا ہے کہ میرے بچے کو ذیابیطس ہے؟

اگر آپ کے بچے کو پیاس بہت زیادہ لگتی ہے اور پیشاب بہت زیادہ آتا ہے اور پیشاب پر چیونٹیاں اکٹھی ہو جاتی ہیں تو امکان ہے کہ اسے ذیابیطس ہوگی۔اس کے لئے باقی علامات میں وزن کم ہونا، پیٹ کا درد اور آہوں کی صورت میں سانس لینا ہیں۔تشخیص کے لئے خون اور پیشاب کا معائنہ بہت ضروری ہے۔اور تشخیص کے بعد علاج میں کسی بھی قسم کی سستی انتہائی خطرہ

بھی ہوسکتی ہے۔

3۔ کیا میٹھے کھانے زیادہ کھانے سے بھی شوگر ہو جاتی ہے؟

نہیں بچپن کی ذیابیطس ہرگز نہیں۔لیکن اگر آپ بہت موٹے ہیں اور آپ کے خاندان میں کچھ اور لوگوں کو بھی شوگر ہے تو تیس پینتیس سال کے بعد شوگر ہونے کا بہت زیادہ خطرہ ہے۔

4۔ میرا بچہ جسے ذیابیطس ہے اسکے لئے خون میں شکر کی مقدار کو انتہائی سختی سے کنٹرول کرنا کیوں ضروری ہے؟

یہ طے شدہ بات ہے کہ ذیابیطس کا مریض بچہ اگر خون میں شکر کو انتہائی سختی سے کنٹرول نہیں کرے گا تو بہت ساری پیچیدگیوں کا شدید خطرہ ہے۔ یہ پیچیدگیاں گردوں کا ناکارہ ہو جانا، بینائی چلی جانا اور ٹانگوں کی گنگرین جس میں ٹانگ کاٹنی پڑ جاتی ہے ہوسکتی ہیں۔لیکن ذیابیطس کو سختی سے کنٹرول کرنے میں خون میں شکر انتہائی کم ہونے کا بھی خدشہ رہتا ہے جو بذات خود خطرناک ہے اور اس کی وجہ سے غشی کے دورہ پڑسکتا ہے۔

27

پسینہ اوراس کے مسائل

1۔ میرے بچے کو پسینہ بہت آتا ہے یہاں تک کہ ائیر کنڈیشنڈ کمرے میں بھی مجھے کیا کرنا چاہئیے؟

بچوں میں پسینہ آنا ایک نارمل بات ہے بشرطیکہ بخار نہ ہو۔ بچے کے جسم میں خوراک کی ٹوٹ پھوٹ کا عمل ایک جوان آدمی کی نسبت زیادہ تیز ہوتا ہے۔ یوں حرارت بھی زیادہ پیدا ہوتی ہے۔اس کے علاوہ ہمیں اپنے علاقے میں پڑنے والی گرمی کا بھی صحیح اندازہ نہیں ہوگا۔بعض اوقات ایئر کنڈیشنڈ بھی درجہ حرارت کو زیادہ کم کرنے میں ناکام رہتا ہے۔

اگر چہ کوئی دوا کھا رہا ہے تو یہ مت سوچیں کہ اس کی وجہ سے پسینہ زیادہ آرہا ہے۔عام طور پر پسینہ زیادہ آنے کی وجہ کوئی نہیں لیکن اگر آپ حقیقتاً بہت زیادہ پریشان ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

2۔ میرے بچے کے جسم کی ایک اپنی بو ہے جو بڑی آسانی سے محسوس کی جا سکتی ہے۔کیا اس میں کوئی غلط بات ہے؟

عام طور پر بلوغت کی عمر میں پہنچنے سے پہلے بچے کی اپنی کوئی خاص کوئی خاص بو نہیں ہوتی۔ بہت زیادہ پسینہ آنے کی صورت میں بھی۔اگر بچے کے جسم سے بالغوں کی طرح بو آتی ہے اور ساتھ ساتھ وہ بڑھ بھی بڑی تیزی سے رہا ہے چہرے پر کیل اور مہاسے بھی نکل رہے ہیں اور زیر ناف کے بال بھی اگنا شروع ہوگئے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ وہ وقت سے پہلے جوان ہو رہا ہے اس صورت میں ماہر امراض اطفال سے ملنا بہت ضروری ہے۔

3۔ میرے بچے کے پاؤں سے بڑی شدید بدبو آتی ہے۔کیا اسے کم کرنے

کا کوئی طریقہ ہے؟

اس کے پاؤں بار بار دھوئیں اور اسے کھلے ہوادار جوتے پہنائیں اور بہتر یہ ہے کہ اس بدبو کی طرف زیادہ توجہ نہ دیں۔ ایک خاص بیماری جس کی وجہ سے پیروں سے بو آتی ہے اس کی تشخیص کیلئے خون اور پیشاب کے ٹیسٹ بہت ضروری ہیں۔

تھائرائڈ کی بیماریاں

1۔ ہائپوتھائرائڈزم کسے کہتے ہیں؟

جب گردن میں پایا جانے والا تھائی رائیڈ غدود جسم کی ضرورت سے کم ہارمون پیدا کرے تو اس حالت کو ہائپوتھائی رائڈازم کہتے ہیں۔ یہ جسم پر درج ذیل طریقوں سے اثر انداز ہوسکتا ہے؟

1۔ آپ کا بچہ غیر معمولی طور پر خاموش ہوگا کیونکہ اس ہارمون کی کمی جسم کی کارکردگی کم کر دیتی ہے۔

2۔ جلد پر جھریاں پڑ جاتی ہیں وہ زرد اور سرد ہو جاتا ہے۔ جلد خشک اور کھردری بھی ہوسکتی ہے۔

3۔ قبض کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

4۔ نبض کی رفتار سست ہوجاتی ہے۔

5۔ وزن اور قد بڑھنے کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔

2۔ لیکن میرے بچے میں تو ایسی کوئی علامت نہیں اسے ہائپوتھائی رائڈ کیسے ہوسکتا ہے؟

اکثر والدین کو یہ جان کر حیرت ہوتی ہے کہ ان کے بچے کا تھائرائڈ گلینڈ ٹھیک کام نہیں کر رہا۔ عام طور پر خون کے معائنے کی وجہ سے خون میں تھائی رائڈ ہارمون کی سطح کا علم اتنی جلد ہو جاتا ہے کہ ابھی کوئی علامت بھی ظاہر نہیں ہوئی ہوتی، اس کا مطلب یہ ہے کہ دماغ پر اس کا کوئی اثر ہونے سے پہلے علاج شروع ہوسکتا ہے۔

3۔ میرے بچے کو ہائپو تھائرائڈ ہے۔کیا اس کے دماغ کی نشونما ٹھیک ہو گی؟

اگر تو ایک مہینے کی عمر سے پہلے پہلے اس کی تشخیص ہو گئی ہے اور علاج شروع ہو گیا ہے تو امکان تو یہی ہے کہ اس کے دماغ پر کوئی اثر نہیں پڑے گا اگر آپ اپنے بچے کو اپنا دودھ پلاتی رہی ہیں تو آپ کے جسم سے دودھ کے ذریعے اس یہ ہارمون ملتا رہا ہے اور یہ بھی اس کے دماغ کے لئے غلط اثرات سے بچانے کے لئے کافی ہے۔لیکن پھر بھی ضروری ہے کہ آپ وقفے وقفے سے ڈاکٹر سے اپنے بچے کا معائنہ کرواتی رہیں۔

4۔ ہائپو تھائرائڈ ازم کا علاج کیا ہے؟

اس کے علاج کے لئے تھائرائڈ ہارمون کی گولیاں دی جاتی ہیں۔بار بار خون کے معالنے سے یہ پتہ چلایا جاتا ہے کہ یہ گولیاں کس مقدار میں دی جائیں۔اس کے لئے بچے کے بڑھنے کی رفتا کا بھی حساب رکھا جاتا ہے۔دوائی روزانہ اور ساری عمر کھانی پڑتی ہے۔

5۔ تھائرو ٹوکسی کوسس یا ہائپر تھائرائڈ زم کسے کہتے ہیں؟

یہ بیماری تھائرائڈ غدود کی زیادہ کارکردگی کی وجہ سے ہوتی ہے اور جسم میں تھائرائڈ ہارمون کی سطح نارمل سے بڑھ جاتی ہے۔لڑکیوں میں یہ بیماری لڑکوں سے زیادہ ہوتی ہے۔مریض کے گلے میں سوجن یا گلٹی ہو سکتی ہے۔ہتھیلیوں پر پسینہ آتا ہے۔نبض تیز ہو سکتی ہے۔دل تیز تیز دھڑک سکتا ہے۔مریض کے لئے گرمی نا قابل برداشت ہو جاتی ہے۔بھوک زیادہ لگنے کے باوجود وزن گھٹتا ہے اور غصہ بہت چڑھتا ہے۔تشخیص کے لئے ڈاکٹر کو دکھانا اور خون کے ٹیسٹ کروانا بہت ضروری ہے۔ابتداء میں علاج دوائیوں کے ذریعے کیا جاتا ہے۔بچوں میں عام طور پر آپریشن کر کے غدود نکالا جاتا ہے۔یہ ضروری ہے کہ خون کے ٹیسٹ اور ڈاکٹر معائنہ اکثر کرواتے ہیں۔

ذہنی معذوری

1۔ ذہنی معذوری سے کیا مراد ہے؟

ذہنی معذوری سے مراد دماغ کا صحیح کام نہ کرنا ہے۔اس حالت میں بچپن میں جسمانی نشوونما کی رفتار بھی بہت سست ہوسکتی ہے۔اگر چار مہینے کی عمر تک بچہ مسکرانا شروع نہیں کرتا یا آنکھوں سے آپ کا پیچھا نہیں کرتا، سات مہینے کی عمر تک منہ بنانا اور آوازیں نکالنا شروع نہیں کرتا اور دس مہینے کی عمر تک چیزوں کا پیچھا کرنا، چیز کو ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں منتقل کرنا یا بڑبڑانا شروع نہیں کرتا تو بچے کو ماہر امراض اطفال کے پاس لے جانا انتہائی ضروری ہے تاکہ پتہ چل سکے کہ ذہنی طور پر معذور تو نہیں۔

تقریباً پچاس فی صد معذور بچوں میں ایسا بغیر کسی معلوم وجہ کے ہوتا ہے۔معلوم وجوہات درج ذیل ہیں۔

1۔ پیدائش کے دوران کسی وجہ سے آکسیجن کی کمی پیدا ہو جانا۔

2۔ذہنی سوزش۔

3۔کروموزومز کے نقائص جیسے ڈاؤنز سنڈروم۔

4۔ابتدائی چند دنوں میں شدید یرقان۔

5۔حمل کے دوران ماں سے منتقل ہونے والی متعدی بیماریاں۔

6۔تھائرائڈ ہارمون کی کمی۔

7۔دماغ میں پانی پڑ جانا۔

2۔ Cerebral Palsy کسے کہتے ہیں؟

اس کا مطلب ہے عمر کے پہلے تین سال میں دماغ کو پہنچنے والے کسی نقصان کی وجہ سے چال ڈھال کے نقائص ۔اس کی بہت سی وجوہات ذہنی معذوری والی ہی ہیں ۔اس کی درج ذیل پانچ اقسام ہیں۔

1۔تشنج۔جس میں سارا بدن اکڑ جاتا ہے اور بازو اور ٹانگیں جوڑوں سے سیدھے ہو جاتے ہیں۔

2۔جس میں سارا جسم ڈھیلا ڈھالا ہو جاتا ہے۔

3۔جو عام طور سے یرقان کی وجہ سے ہوتا ہے اور جس میں جسم کیا عضا بغیر کسی وجہ کے ہلتے یا کانپتے ہیں۔

4۔Ataxic یہ سب سے کم پائی جانے والی ایک قسم ہے۔اس کی خاص علامت لاشعوری جھٹکوں والی حرکات، کانپنا اور بے ڈھنگی چال ہیں۔

5۔شدید قسم کے ذہنی ضعف یا نقصان کی وجہ سے بعض اوقات ملی جلی قسم کی علامات پیدا ہوتی ہیں۔

3۔ ڈاونز سنڈروم یا منگولزم کسے کہتے ہیں؟

یہ بیماری بچے کے خلیوں میں ایک اضافی کروموزوم کی وجہ سے ہوتی ہے۔اس کی وجہ سے آنکھیں بادام کی شکل کی ، چہرہ گول ، زبان باہر کو نکلی ہوتی ، منہ چھوٹا ، سر پیچھے سے چپٹا ، انگلیاں چھوٹی اور موٹی اور عضلات انتہائی نرم ہوتے ہیں۔ بچہ ذہنی طور پر بھی عام طور سے ٹھیک نہیں ہوتا اور دل اور انتڑیوں کی بہت ساری بیماریوں کے امکان پائے جاتے ہیں۔اگرچہ زیادہ عمر کے جوڑوں کے ہاں ایسے بچے کی پیدائش کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں لیکن بہت سارے بچے نوجوان جوڑوں کے بھی ہوتے ہیں اس کی تشخیص بچہ پیدا ہونے سے پہلی ماں کی بچہ دانی سے تھوڑا سا پانی لے کر کی جاسکتی ہے۔

ذہنی معذور بچوں کے مراکز میں ایسے بچے کا نام ضرور درج کرا دینا چاہئے تا کہ تین مہینے کی عمر کے بعد ایسے بچے کی ترتیب کا آغاز ہو سکے۔

4۔ میرا بچہ بہرا ہے۔کیا کیا جا سکتا ہے؟

اگر بچے کی سماعت بہت بری طرح متاثر ہے تو اسکا بہروں کی کسی تنظیم میں اندراج کروا

دینا چاہئے۔آپ کا فرض ہے کہ ماہر امراض اطفال سے ملیں تا کہ وہ معائینہ کر کے معلوم کر سکے کہ اس کے کوئی حصے تو متاثر نہیں۔کوئی آلہ سماعت استعمال کروانا بھی ضروری ہے کہ بچے کے لئے بولنا سکھینے کے لئے سنتا بہت ضروری ہے۔چھوٹی عمر میں ہی اس کی کسی سکول میں تربیت شروع ہو جانی چاہئے۔

گلٹیاں

1۔ میں ابھی اپنے نوزائیدہ بچے کو گھر لے کر آئی ہوں اس کے سر کے ایک طرف ایک بڑی سی گلٹی ہے۔ یہ کیا ہے اور اس کا کیا بنے گا؟

شدید cephalaematoma ہے۔ پیدائش کے دوران جب بچے کا سر پیدائش کی نالی سے باہر آرہا ہوتا ہے تو کبھی کبھار کھوپڑی کے اندر رگڑ کی وجہ سے کچھ خون نکل کر جمع ہو جاتا ہے اور ایک گلٹی بن جاتی ہے۔ عام طور پر اس میں خطرہ کی کوئی بات نہیں ہوتی اوراور چند ہفتوں میں یہ خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے اس لئے کچھ کرنے کی چنداں ضرورت نہیں۔

2۔ میرے بچے کی گردن کے ایک طرف ایک گلٹی بنی ہوئی ہے میں اس کے لئے کیا کر سکتی ہوں؟

اگر آپ کے بچے کی عمر چار ہفتے ہے تو یہ sternomastod tumar ہوسکتا ہے۔ اگرچہ اسے ہم tumor کہتے ہیں لیکن اس کا کینسر سے کوئی تعلق نہیں۔ بلکہ یہ ایک عام سی گلٹی ہے جو گردن کے ایک پٹھے sternomastoid پر بن جایا کرتی ہے۔ ایسی گلٹی بچوں کی گردن پر اکثر بن جاتی ہے، جس کی وجہ سے بچہ ایک طرف کو گردن نہیں موڑ سکتا۔ اس کی وجہ سے بچہ ہمیشہ ایک ہی پہلو پر لیٹے گا جس کے باعث اس کے سر کی شکل بگڑ سکتی ہے۔

اس میں پریشان ہونے کی کوئی بات نہیں اور عام طور پر اسکے لئے کچھ نہیں کیا جا سکتا۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو کوئی ورزش بتا سکتا ہے جو آپ بچے کی گردن پر آزمائیں۔ اس طرح اس کی گردن کے پٹھے کھلیں گے۔ سر کی بے شکلی پر بھی پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ وقت کے ساتھ یہ ہمیشہ درست ہو جاتا ہے۔ گلٹی کے مکمل طور پر ختم ہونے میں سات مہینے لگ سکتے ہیں۔ بہت ہی کم

کبھی آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے لیکن اس کے بارے میں وقت آنے پر آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتائے گا

3۔ میرے بچے کی گردن کی دائیں طرف ایک گلٹی ہے جو سرخ ہو چکی ہے اور پک چکی ہے اس کے بارے میں کچھ بتائیں؟

جسم کے مختلف حصوں کی طرح گردن میں بھی کچھ غدود ہوتے ہیں جنہیں lymp GLAND کہا جاتا ہے۔ گردن کے اردگرد کہیں کوئی سوزش وغیرہ ہو تو یہ غدود پھول جاتے ہیں بالکل اسی طرح جیسے پاؤں میں کوئی زخم پک جائے تو رانوں میں گلٹیاں بن جاتی ہیں جنہیں ''سونڈ پڑنا'' کہتے ہیں اور جہاں درد بھی ہوتا ہے۔ گردن کے یہ غدود اکثر اوقات گلا خراب ہونے یا کان میں سوزش ہو جانے کی وجہ سے بڑھ جاتے ہیں اگر ایسی کوئی بات ہے تو بچے کو ڈاکٹر کو دکھائیں جو کوئی اینٹی بائیوٹک تجویز کرے گا۔ خوش قسمتی سے اس قسم کی سوزشیں آسانی سے قابل علاج ہیں۔ لیکن کبھی کبھی یہ غدود پک جاتے ہیں اور ان میں پیپ پڑ جاتی ہے ایسی صورت میں ایک معمولی سے آپریشن کے ذریعے یہ پیپ نکالنی پڑ جاتی ہے۔ اس قسم کے آپریشن کے لئے ہلکے سے ایستھیز یا کی ضرورت ہوتی ہے اور ایک رات ہسپتال میں رکنا پڑتا ہے بعض اوقات ٹی۔ بی کی وجہ سے بھی گلٹیاں بن جاتی ہیں۔ اگر ایسا ہے تو آپریشن کرنے والے ڈاکٹر کو فوراً اس کا علم ہو جائے گا۔ اور وہ اس کے لئے آپ کو دوائیں لکھ دے گا۔ اس بات کا بہت ہی کم امکان ہے کہ گردن کے ایک طرف بننے والی گلٹیاں کسی کینسر کے باعث ہوں۔

4۔ میرے بچے کی گردن کے سامنے والے حصے پر ایک چھوٹا سا سوراخ ہے جس میں سے ہر وقت لیس دار مادہ بہتر رہتا ہے۔ یہ کیا ہو سکتا ہے؟

اس کو branchial fistula کہتے ہیں اور یہ بہت ہی کبھی کبھار ہوتا ہے اس باریک سوراخ کا رابطہ منہ سے ہوتا ہے۔ یہ خود بخود ختم نہیں ہوتا اور اگر اسے ایسے ہی چھوڑ دیا جائے تو اس میں کوئی سوزش ہو سکتی ہے سو اس کے لئے آپریشن کروا لینا بہتر ہے۔ اپریشن کا بہتر وقت چھ ماہ کی عمر ہے۔

5۔ کچھ عرصے سے میرے بچے کی ٹھوڑی کے نیچے ایک گلٹی بنی ہوئی ہے جو

ختم نہیں ہو رہی ہے۔ یہ کیوں ہے؟

اسے thyroglossal cyst کہتے ہیں۔ اگرچہ یہ آپ کے بچے کی پیدائش کے وقت سے موجود ہے لیکن اس وقت یہ نظر نہیں آتی۔ عام طور پر جب بچہ دو یا تین مہینے کا ہو جاتا ہے تو اس کا پتہ چلتا ہے کیونکہ اس وقت تک اس میں ایک لیس دار مواد بھر چکا ہوتا ہے اور یہ بڑی ہو چکی ہوتی ہے۔ اس کا تعلق زبان کی اوپر والی سطح سے ہوتا ہے۔ اگر اسے ایسے ہی چھوڑ دیا جائے تو اس میں سوزش ہو سکتی ہے۔ بہتر یہی ہے کہ اسے نکلوا دیا جائے۔ اس کا آپریشن انتہائی آسان ہے اور اس میں کسی پیچیدگی کا امکان نہیں پایا جاتا۔

سرطان

1۔ بچوں میں سرطان کتنا عام ہے؟

بچوں میں سرطان موت کی دوسری بڑی وجہ ہے جو تقریباً بیس فیصد اموات کا سبب بنتا ہے۔اس بیماری کی بڑی خرابی یہ ہے کہ جب یہ اپنی طرف توجہ مبذول کراتی ہے اور تشخیص کا مرحلہ آتا ہے تو بات کافی آگے جا چکی ہوتی ہے۔

2۔ دوران حمل میں نے ایک ایکس رے کھنچوایا تھا۔کیا اس وجہ سے میرے بچے کو سرطان کا کوئی خطرہ ہوسکتا ہے؟

نہیں۔خطرہ انتہائی معمولی اور توجہ دینے کے لائق نہیں۔تحقیقات یہ بتائی ہیں کہ حمل کے ابتدائی عرصے میں ایکس رے کروانے کا رحم میں موجود بچے اور مستقبل میں سرطان یا خون کے سرطان کے ساتھ تعلق نہ ہونے کے برابر ہے۔ایکس رے میں ریڈیائی شعاعوں کی مقدار انتہائی معمولی ہوتی ہے اور اگر یہ ایکس رے یہ دیکھنے کیلئے کروایا جائے کہ کیا کوئی ایسا نقص تو نہیں پایا جاتا جو پیدائش کے عمل میں نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہو تو اس معمولی سے خطرے کے باوجود ایکسرے کروانا غلط نہیں کہ یہ اس نقصان سے بڑے فائدے کے لئے ہے۔

3۔ کیا سرطان ایک متعدی بیماری ہے؟

بچوں میں پائے جانے والے سرطان کی وجوہات کا ابھی تک علم نہیں ہوسکا۔اتنا پتہ ضرور ہے کچھ وائرس سرطان پیدا کرنے میں کچھ حصہ لیتے ہیں۔لیکن ایسے سرطان بہت کم ہیں جن کا سبب وائرس ہو۔ایسے سرطان جگر کا سرطان، Burkitt1`s lymphoma اور شاید کوکھ کے منہ کا سرطان ہیں۔بہرحال اور ابتدائی بیماری جو وائرس کی وجہ سے ہو ان کے درمیان کئی سالوں

کا عرصہ ہوتا ہے۔اسلئے بہت سی اور وجوہات بھی اس عمل میں شامل ہو جاتی ہیں۔چنانچہ یہ کہنا کہ سرطان کسی آدمی کو کسی دوسرے آدمی سے لگ سکتا ہے بے بنیادی بات لگتی ہے۔خاص کر ان معنوں میں جیسے زکام ایک آدمی سے دوسرے کو لگ جاتا ہے۔

4۔ لیو کیمیا کی بلا ہے؟

لیو کیمیا خون کے سفید ذروں کے سرطان کو کہتے ہیں۔بچوں میں پایا جانے والا یہ سب سے عام سرطان ہے۔اور کوئی 30،000 میں سے ایک بچہ اس میں مبتلا ہوتا ہے۔اس کی ابتدائی علامتیں بہت مختلف ہوسکتی ہیں۔کچھ بچوں میں اس کا اظہار انتہائی آہستہ تھکاوٹ، پیلاہٹ، کمزوری، بھوک نہ لگنے اور آسانی سے خراشیں لگنے کی شکل میں ہوتا ہے۔کچھ بچوں میں شدید سورش، ہڈیوں میں درد اور lymph glands کا بڑھ جانا اس کی ابتدائی علامات ہوتی ہیں اور جگر اور تلی بڑھ جاتی ہیں۔

ماضی میں اس بیماری کا انجام موت کے سوا کچھ نہیں تھا۔لیکن اس کے علاج کے سلسلے میں بڑی تیزی سے پیش رفت ہوئی ہے اور اب تقریباً پچاس فیصد مریض بچ جاتے ہیں۔اس کا علاج وریدی ٹیکے اور سر کا ریڈیائی شعاعوں سے علاج ہے کیونکہ عام طور پر اس سرطان کا دوسرا نشانہ سر بنتا ہے۔لیمو کیمیا کی ایک انتہائی خطرناک قسم کے علاج کے لئے اب ہڈیوں کا گودام بھی تبدیل کر دیا جاتا ہے۔یہ ان مریضوں میں کیا جاتا ہے جنہیں باقی دوائیوں سے افاقہ نہ ہو یا دوبارہ اس سرطان کا حملہ ہو جائے اور انہیں کوئی ایسا آدمی میسر آ جائے جس کا گودام اس کی ہڈیوں کے گودے جیسا ہو۔

بچوں کی نگہداشت

1۔ میں بچے کو کس عمر میں ڈے کیئر سینٹر میں اسے کوئی ذہنی تکلیف پہنچائے بغیر چھوڑ سکتی ہوں؟

اس سوال سے پہلے ہمیں بہت ساری اور باتوں کا علم ہونا چاہیے۔ سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ اس مرکز کا معیار کیسا ہے؟ کیا وہاں ضروری تجربہ کار سٹاف موجود ہے؟ کیا ماں یا کوئی اور قریبی رشتہ دار بچے کے ساتھ جائے گا۔ اگر چہ عام طور پر بچے ماحول کی تبدیلی آسانی سے قبول کر لیتے ہیں، لیکن تین چار سال کے بچے کے لئے گھر چھوڑ کر فوری طور پر ڈے کیئر سینٹر کا بالکل اجنبی ماحول اپنانا ذرا مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔ سو بہتر یہ ہے کہ گھر سے فوراً مرکز جانے کی بجائے پہلے وہ کسی درمیانی جگہ پر جہاں ماحول مکمل طور پر اجنبی نہ ہو رہے۔ عام طور پر کچھ ہی دنوں میں بہت زیادہ رونے اور چیخ و پکار کرنے والا بچہ بھی اس اجنبی ماحول کو قبول کر لے گا۔

2۔ اگر میں اپنے بچے کو چھوٹی عمر میں نگہداشت کیلئے کہیں چھوڑ دوں تو کیا اس پر کوئی طویل المدت برے اثرات مرتب ہوں گے؟

ابھی تک اس بارے میں سائنسی تحقیقات شائع نہیں ہوئی ہیں۔ ہر بچے پر اس قسم کے حالات کے جو اثرات مرتب ہوتے ہیں وہ ایک دوسرے سے بہت مختلف ہیں۔ بہر حال ہمارا اپنا خیال ہے کہ جو بچے زیادہ عرصے تک نگہداشت کیلئے کہیں رہیں انکے لئے واپس خاندان میں رہنا اور اسے قبول کرنا خاصہ مشکل ہو جاتا ہے۔ وہ بڑوں کے غیر تابعدار اور ان سے گستاخ ہوں گے اور گھر کی طرف سے لگائی گئی پابندیوں پر غصہ کھائیں گے۔

3۔ ہم دونوں میاں بیوی کام کرتے ہیں ہمیں بتایئے ہم اپنے بچے کی بہتر

نگہداشت کیسے کر سکتے ہیں؟

اگر آپ دونوں کام کرتے ہیں تو ظاہر ہے کہ بچے کی نگہداشت کے لئے ایک تیسرے فرد کی ضرورت ہے۔اس مقصد کے لئے رشتہ دار، آیا اور ڈے کیئر سینٹر میں انتخاب کا مسئلہ آپ کے ذاتی حالات اور نگہداشت کرنے والے کی اہلیت پر منحصر ہے۔آپ جو بھی فیصلہ کریں لیکن یہ ضروری ہے کہ آپ روزانہ اپنے بچے کے ساتھ کم از کم کچھ گھنٹے ضرور گزاریں۔

بچے کو کسی اور کی نگہداشت میں دینے پر خود کو قصور وار ٹھہرانے اور یوں اس پر بے جا کھلونوں کو بارش کرنے اور ادھر ادھر کی فضول کھانے پینے کی چیزیں دینے کی کوئی ضرورت نہیں۔ پیار اور قریبی رفاقت سے بڑھ کر آپ اپنے بچے کو کوئی تحفہ نہیں دے سکتے۔

عادات وطوار

1۔ میں اپنے بچے کی انگوٹھا چوسنے کی عادت کیسے چھڑوا سکتی ہوں؟

بچے کی نشوونما میں انگوٹھا چوسنے کا عمل انتہائی قدرتی عمل ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ تقریباً چالیس فی صد بچوں کو یہ عادت ہوتی ہے۔ چار سال کی عمر تک پہنچتے پہنچتے ان میں سے تقریباً پچاس فی صد بچے یہ عادت چھوڑ دیتے ہیں۔ ابتداء میں یہ عادت ماں کی چھاتی یا چوسنی اور فیڈر کے بدل کے طور پر پڑتی ہے اور پھر شاید انہیں اس کام میں مزا آتا ہے تو یہ ان کی عادت بن جاتی ہے۔ وہ بچے جن میں عادت دیر تک رہتی ہے شاید بوریت کے ردعمل کے طور پر ایسا کرتے ہیں۔ منہ سے زبردستی انگوٹھا کھینچنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ بچے کی بوریت پر توجہ دینے کی زیادہ ضرورت ہے۔

2۔ میرا بچہ ناخن چباتا رہتا ہے اس کی یہ عادت کیسے چھڑائی جائے؟

ناخن چبانے کی عادت پریشانی اور ذہنی دباؤ کے نتیجے میں پڑتی ہے اور سکول کے زمانے میں اکثر بچوں کو یہ عادت ہوتی ہے۔ بچی کے ناخنوں پر رنگ یا نیل پالش لگانے سے یہ عادت ختم ہوسکتی ہے کیونکہ وہ چاہے گا کہ اس کے رنگ دار ناخن بڑھیں۔

3۔ میرے بچے کو اپنے عضو مخصوصہ سے کھیلنے کی عادت ہے کیسے چھڑائی جائے؟

چھوٹے بچے اکثر اپنے اعضائے مخصوصہ کو چھونے اور ان سے کھیلنے کے شوقین ہوتے ہیں کہ ان کے ہاں ان کی موجودگی ایک حیرانی کا سبب ہوتی ہے جبکہ ذرا بڑی عمر کے بچوں میں ایسی عادت مزا آنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس میں پریشان ہونے کی کوئی وجہ نہیں کہ اس سے ان

کے جنسی رویوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا صرف یہ ہے کہ لوگوں کے سامنے وہ ایسا نہ کریں اور اس کا حل یہ ہے کہ گھر سے باہر بھیجتے وقت انہیں کپڑے یا کم از کم نیکر یا جانگیا پہنا دیں۔

34

زبان

1۔ کیا اپنے بچے کو ایک زبان سکھانا دو زبانیں سکھانے سے بہتر ہے؟

بچے دو زبانیں بغیر کسی مشکل کے سیکھ لیتے ہیں۔ وہ بچے جن کا شروع سے دو زبانوں سے سامنا ہوا ان کے لئے دونوں زبانیں بولنا کوئی مسئلہ نہیں سوائے ان بچوں کے جو ذہنی طور پر ٹھیک نہ ہوں جن کے لئے سکول اور گھر دونوں پر خاصی محنت کرنا پڑتی ہے۔

2۔ ابھی تک میرے بچے نے بولنا شروع نہیں کیا جس وجہ سے میں پریشان ہوں؟

اگر 10 ماہ کی عمر میں آپ کے بچے نے بڑبڑانا، 21 ماہ کی عمر تک ایک لفظ بولنا، 27 مہینے کی عمر تک دو یا تین لفظ بولنا شروع نہیں کئے تو فوراً کسی ماہر ڈاکٹر کو دکھائیں۔ اس کی سماعت کا معائنہ بڑا ضروری ہے کیونکہ سماعت ٹھیک نہ ہونے کی وجہ سے بچہ بولنے میں دیر کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ زبان سیکھنے میں سست رفتاری کی ایک بڑی وجہ ذہنی طور پر کمزور ہونا ہو سکتی ہے۔ لیکن اگر زبان نہ سیکھنے کی وجہ ہے تو اس کے ساتھ کچھ اور علامات بھی ہونگی۔

3۔ میرے بچے کی زبان صاف نہیں بتایئے مجھے کیا کرنا چاہئے؟

جب بچہ بولنا سیکھتا ہے تو اس کا تلفظ غلط ہو سکتا ہے اور اس میں گرامر کی غلطیاں ہو سکتی ہیں۔ لیکن اگر غلطیاں موجود رہتی ہیں تو اس کا مطلب ہے اس کی سماعت میں کوئی گڑبڑ ہے یا ذہنی طور پر وہ ٹھیک نہیں جلدی کسی ماہر امراض اطفال کو دکھانا ضروری ہے۔

4۔ کیا میرا بچہ زبان میں گانٹھ ہونے کی وجہ سے بولنے میں دیر کر رہا ہے؟

جب بچے بولنا سیکھ رہے ہوتے ہیں تو تقریباً تمام بچے لفظ کے ابتدائی حصے کو دہرانے کی کوشش کرتے ہیں یہ تتلانا نہیں لیکن اگر آپ بار بار اس سے صحیح بولنے کا مطالبہ کریں گے تو وہ حقیقتاً تتلانا شروع کردے گا۔ سو بچے پر ٹھیک بولنے کے لئے کوئی زور نہ ڈالیں۔ آرام سے اس کی کریں اور پیار سے اسے آہستہ آہستہ بولنے کی تلقین کریں۔

6۔ Dyslaxia کسے کہتے ہیں؟

Dyslaxia یا لفظوں کے اندھے پن کا علم اس وقت ہوتا ہے جب بچہ پڑھنا شروع کرے۔ وہ فقرے میں لفظوں کی ترتیب یا لفظوں میں حرفوں کی ترتیب سمجھنے کے قابل نہیں ہوتا۔ ایسے بچوں کی ذہانت بالکل ٹھیک ہوتی ہے۔ خصوصی طریقہ تعلیم سے انہیں پڑھنا سکھایا جا سکتا ہے۔

نشو و نما کے مسائل

1۔ میں تین مہینے کے بچے سے کن چیزوں کی امید رکھ سکتی ہوں؟

اسے مسکرانا چاہئے۔نظروں سے آپ کا پیچھا کرنا چاہئے۔اپنا سر اوپر اٹھانا چاہئے۔

2۔ مجھے اپنے چھ مہینے کے بچے سے کن حرکتوں کی امید رکھنی چاہئے؟

چھ مہینے کا صحت مند بچہ پہلو بدل سکتا ہے۔ہاتھوں اور پاؤں کی مدد سے اپنی چھاتی اور اٹھا سکتا ہے۔کسی سہارے کی مدد سے بیٹھ سکتا ہے۔اگر اس کے سامنے کوئی چیز رکھی جائے تو وہ ایک ہاتھ سے اسے ادھر سے ادھر کر سکتا ہے اور ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں دے سکتا ہے۔خوشی سے آوازیں نکال سکتا ہے۔

3۔ مجھے اپنے نو مہینے کے بچے سے کن کاموں کی توقع رکھنی چاہئے؟

وہ بغیر کسی مدد کے بیٹھ سکتا ہے۔رینگ سکتا ہے۔انگشت شہادت اور انگوٹھے کی مدد سے کوئی چیز پکڑ سکتا ہے۔صحت مند بچہ کھڑا بھی ہو سکتا ہے۔تالی بجا سکتا ہے۔ہوائی بوسہ لے سکتا ہے اور الوداع ہاتھ ہلا سکتا ہے''پاپا''اور''ماما''کہہ سکتا ہے لیکن ضروری نہیں کہ اس سے اس کی مراد ماں اور باپ ہی ہوں۔

4۔ ایک سال کے بچے سے مجھے کیا توقعات رکھنی چاہئیں؟

ایک سال کا بچہ کسی چیز کو پکڑ کر چل سکتا ہے۔چھپائے گئے کھلونے کو ڈھونڈ سکتا ہے۔ہاتھوں میں پکڑی ہوئی دو چیزوں کو ایک دوسرے سے ٹکرا سکتا ہے۔امی ابا کو''ماما''اور ''پاپا''کہہ کر بلا سکتا ہے

5۔ اٹھارہ مہینے کے بچے سے میں کیا توقعات رکھ سکتی ہوں؟

اٹھارہ مہینے کا بچہ بغیر کسی خطرے کے چل سکتا ہے۔ سیڑھیاں بھی چڑھ سکتا ہے دوڑ بھی سکتا ہے لیکن دوڑتے ہوئے کبھی کبھار گرجاتا ہے ۔اپنے ہاتھوں سے چمچ کا استعمال کر سکتا ہے۔ تین ڈبوں کو ایک دوسرے کے اوپر رکھ سکتا ہے۔ ماما اور پاپا کے علاوہ کم ازکم تین لفظ اور کہہ سکتا ہے۔

6۔ دوسال کے بچے سے کن کاموں کی توقع رکھی جاسکتی ہے؟

دو سال کا بچہ پورے گھر میں دوڑ سکتا ہے ۔گیند پھینک سکتا ہے ۔اپنے کپڑے اتار سکتا ہے۔ سیدھی لائن کھینچ سکتا ہے۔ چھ ڈبوں سے مینار بنا سکتا ہے۔ اگر جسم کے کسی حصے کا نام لیں تو اس کی طرف اشارہ کرسکتا ہے اور کتاب میں سے کسی تصویر کا نام لے سکتا ہے۔

7۔ میرے بچے کے بڑھنے کی رفتار ٹھیک نہیں ہے کیا اس سلسلے میں میری پریشانی جائز ہے؟

کسی اچانک اور شدید بیماری کی وجہ سے بڑھنے کا عمل عارضی طور پر رک سکتا ہے بلکہ پیچھے بھی جاسکتا ہے لیکن ٹھیک ہونے کے بعد وہ اپنی رفتار دوبارہ پکڑ لے گا۔ نشوونما میں تھوڑی سی دیر کوئی خطرناک بات نہیں ہے۔ لیکن اگر وہ نارمل سے بہت پیچھے ہے تو کسی ماہر امراض اطفال کا مشورہ انتہائی ضروری ہے۔

8۔ میرے بچے نے گھٹنوں کے بل چلنا نہیں سیکھا اگرچہ وہ پیٹھ کی مدد سے رینگ لیتا ہے۔ آپ بتائیں مجھے کیا کرنا چاہئے؟

تقریباً 10 فیصد بچے گھٹنوں کے بل نہیں چلتے۔ وہ بیٹھ کر اپنے آپ کو آگے دھکیلتے ہیں۔ ایسے بچے عام طور بچوں سے ذرا بعد چلنا سیکھتے ہیں۔

بڑھنے کے مسائل

1۔ میرے بچے کا وزن زیادہ نہیں بڑھ رہا اس سلسلے میں مجھے کیا کرنا چاہئے؟

اگر آپ ہمیں اپنے بچے کا ابتدائی وزن اور قد بتائیں تو اس کا گراف بنا کر اور اس کا موازنہ نارمل سے کرنے کے بعد پتہ چلے گا کہ کیا واقعی آپ کے بچے کا وزن صحیح طور سے نہیں بڑھ رہا۔ بچے کا اس وقت تک وزن کم نہیں ہوتا جب تک وہ بیمار نہ ہو۔ سو اگر اس کا وزن واقعی نہیں بڑھ رہا یا انتہائی سست رفتاری سے بڑھ رہا ہے تو ڈاکٹر کو دکھانا بہت ضروری ہے۔ وزن کا معمول کے مطابق نہ بڑھنا صحیح خوراک کے ہضم نہ ہونے، کسی اندرونی بیماری یا نفسیاتی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ یہ آپ کا ڈاکٹر بچے کا معائینہ کر کے اور آپ سے گفتگو کرنے کے بعد آپ کو بتا سکے گا کہ اصل وجہ کیا ہے۔

2۔ میرے بچے کا قد چھوٹا ہے جس وجہ سے میں بہت پریشان ہوں کیا کروں؟

بچے کے ابتدائی وزن اور قد کا ہمیں علم ہونا ضروری ہے۔ اگر آپ کے پاس یہ نہیں ہیں تو تازہ پیمائش اور تین چار مہینے کے بعد کی پیمائش بھی اہم ہیں۔ اگر آپ اور آپ کا خاوند دونوں چھوٹے قد کے ہیں تو آپ کے بچے کا قد بھی چھوٹا رہنے کا امکان ہے۔ اگر آپ دونوں کا قد اوسط قد ہے یا لمبا ہے اور آپ کے بچے کا قد تقریباً پانچ سینٹی میٹر فی سال کے حساب سے نہیں بڑھ رہا تو ضروری ہے کہ آپ کے بچے کے سر کے ایکس رے کروائے جائیں تاکہ پتہ چل سکے کہ اس کے اس کی ہڈیاں وقت کے حساب سے ٹھیک طرح بڑھ رہی ہیں یا نہیں۔ اور اگر آپ کے

بچے کا قد بہت ہی چھوٹا ہے یعنی وہ پانچ سنٹی میٹر فی سال سے بھی کم بڑھ رہا ہے تو فوراً ماہر امراض اطفال سے رجوع کریں اور پتہ کریں کہ وجہ کیا ہے؟

37

بلوغت کے مسائل

1۔ میں کیل مہاسوں سے کیسے نجات حاصل کروں؟

کیل مہاسے نوزائیدہ بچوں میں بھی ہو سکتے ہیں اور بلوغت کے وقت بھی۔ نوزائیدہ بچوں میں کسی ہلکے سے صابن سے جلد دھونے سے یہ ٹھیک ہو جائیں گے۔ بلوغت کے وقت ہونے والے مہاسوں کے لئے جلد پر لگانے والی کوئی کریم جس میں henzoyl peroxide فیصد 10 ہو استعمال کریں اور ساتھ میں کوئی اینٹی بائیوٹک تھوڑی سی مقدار میں لے لیں۔ اگر مہاسے بہت زیادہ ہوں تو tretinoic acid جلد پر لگائیں لیکن اس سے پہلے beizoy peroxide کا استعمال بند کرنا ضروری ہے۔

2۔ میر بچی کی چھاتیاں وقت سے پہلے بڑھنا شروع ہوگئی ہیں۔ ایسا کیوں ہے؟

عام طور سے آٹھ سال کی عمر کے بعد چھاتیاں ظاہر ہونا شروع ہوتی ہیں۔ اگر اس سے پہلے چھاتیاں ظاہر ہوں تو یہ permature ہوتی ہیں۔ اگر صرف چھاتیاں ہی اگ رہی ہوں تو پریشانی کی ایسی کوئی بات نہیں پھر بھی آپ وجہ کا تعین کرنے کے لئے ڈاکٹر کو دکھا سکتی ہیں۔ لیکن اگر چھاتیوں کیساتھ ناف کے نیچے بال بھی اگنا شروع ہو جائیں اور ماہواری بھی آنے لگے تو یہ وقت سے پہلے بلوغت کی نشانیاں ہیں تشخیص اور علاج کے لئے اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔

3۔ میرا بچہ جس کی عمر پندرہ سولہ برس ہے بہت گستاخ ہوتا جا رہا ہے مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

بلوغت آزادی چاہتی ہے اور اس عمر میں بچوں کو پابندیاں ناگوار محسوس ہوتی ہیں۔ اگرچہ لگتا ہے جیسے آپ اچھا اخلاق سکھانے کا وقت ضائع کر چکی ہیں۔ پھر بھی آپ کو چاہئے کہ اس سے پیار سے گفتگو کریں اور اسے سمجھائیں۔ اس کے لئے لہجہ انتہائی دھیما رکھنا پڑے گا۔ بعض چیزیں ناقابل برداشت ہوتی ہیں جیسے دھوکا دینا، جھوٹ بولنا، چوری کرنا اور تخریب کاری، اس عمر میں سزا دینا کوئی اچھا عمل نہیں۔ ہاں آداب سکھانے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ آپ نے جو بے جا سہولتیں اسے دے رکھی ہیں واپس لے لیں۔

4۔ Anorexia Nervosa کسے کہتے ہیں؟

اس حالت کا نام ہے جب بالغ ہوتی ہوئی لڑکیاں سمارٹ بننے کے شوق میں کھانا چھوڑ دیتی ہیں۔ پتلا ہونے کی خواہش اتنی شدید ہوتی ہے کہ وہ صرف ہڈیوں کا ڈھانچہ رہ جاتی ہیں۔ پاپ سنگر کیرن کارپینٹر اس بیماری کی وجہ سے جان بحق ہوئی تھی۔ مردوں اور لڑکوں میں یہ بیماری بہت کم پائی جاتی ہیں۔

اس بیماری کے علاج کے لئے کسی ماہر نفسیات کو دکھانا ضروری ہے۔ علاج میں مریض کا اس کا باقی افرادِ خانہ سے رشتہ بحال کرنا انتہائی ضروری ہے کوئی انعام مریض کی وزن بڑھانے کی خواہش بڑھائے گا۔ اگر ایسا نہ ہو تو ٹی وی دیکھنے، ٹیلیفون کرنے یا سننے کی سہولتیں واپس لے لینی چاہئیں۔

چلنا اور کھڑے ہونا

1۔ ڈاکٹر نے مجھے بتایا ہے کہ میرے بچے کے کولہوں کے جوڑ میں کلک کی آواز آتی ہے؟

یہ کوئی قابل ذکر مسئلہ نہیں ہے اور وقت کے ساتھ خود بخود ختم ہو جائے گا۔ البتہ اگر ڈاکٹر نے clunk کہا ہے تو اس کے لئے علاج ضروری ہے ورنہ بچے کو چلنے میں تکلیف کا سامنا کرنا پڑے گا۔ cluck اور click بچے کے کولہوں سے آنے والی آواز ہے)

2۔ لگتا ہے میرے بچے کو ٹانگیں کمان کی طرح مڑی ہوئی ہیں۔ کیا اس میں پریشان کی کوئی بات ہے؟

اکثر ایشیائی بچوں کی ٹانگیں تھوڑی مڑی ہوئی ہوتی ہیں۔ عام طور سے اس میں کوئی خرابی یا پریشانی والی بات نہیں ہوتی۔ کبھی کبھار ٹانگیں وٹامن کی کمی کی وجہ سے ہونے والی بیماری کے باعث بھی ٹیڑھی ہو جاتی ہیں ایسی صورت میں ڈاکٹر علاج ضروری ہے۔

3۔ میرا بچہ پنجوں پر زور دے کر چلتا ہے۔ اس میں کوئی غلط بات تو نہیں؟

نہیں۔ سکول کی عمر میں تقریباً سارے بچے اس طرح چلنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس میں گھبرانے یا علاج کروانے کی کوئی ضرروت نہیں۔ کچھ عرصہ بعد بچہ خود ٹھیک چلنا شروع کر دیگا۔

پیشاب کے مسائل اور ٹوائلٹ کی ترتیب

1۔ میں اپنے بچے کو پاٹ استعمال کرنے کی عادت کیسے ڈالوں؟

اس سلسلے میں جتنی جلدی کی جائے اتنا ہی اچھا ہے۔آپ جتنی دیر کریں کے اتنی زیادہ مشکل ہوگی۔تین چار مہینے کی عمر میں بچے کو رفع حاجت کیلئے پاٹ پر بٹھانا شروع کر دینا چاہئے۔

2۔ میں اپنے بچے کو بستر پر پیشاب کرنے سے کیسے روکوں؟

بچیاں بچوں سے چھوٹی عمر میں پیشاب پر کنٹرول کرنا سیکھ لیتی ہیں لیکن عام طور پر تقریباً دس فی صد بچے پانچ سال کی عمر تک بستر ہی میں پیشاب کر دیتے ہیں تو آپ کو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے ۔پیشاب کی نالی کی سوزش ،قبض ،پیشاب کو کنٹرول کرنے والا اعصابی نظام یا جذباتی مسائل ایسی حالتیں ہیں جن کی وجہ سے بچے بستر پر پیشاب کر دیتے ہیں۔آپ بچے سے ناراض نہ ہوں اور اسے یہ احساس نہ دلائیں کہ وہ بستر پہ پیشاب کر کے کوئی غلط حرکت کر رہا ہے۔عام طور پر ایسے بہت سارے بچوں کو قبض کی شکایت ہوتی ہے سو بہتر یہ ہے کہ انہیں ایسی خوراک استعمال کرائیں جس سے پاخانہ کھل کر آئے شاید اس طرح ان کی بستر پر پیشاب کرنے کی عادت ٹھیک ہو جائے۔سونے سے فوراً پہلے انہیں پانی پینے سے منع کریں۔اگر کسی رات وہ بستر پر پیشاب نہ کرے تو اسے انعام دیں۔اگر کوئی طریقہ کامیاب نہ ہو تو بچے کو کوئی ہلکی سی سکون آور دوا دی جائے۔

اگر بچہ دوبارہ بستر پر پیشاب کرنا شروع کر دے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔اگر آپ کا بچہ بار بار پیشاب کرتا ہے اسے پیشاب کرنے میں کوئی تکلیف ہوتی ہے تو بھی ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہے۔

3۔ میرا بچہ پیشاب کرنے سے پہلے رونے لگ جاتا ہے۔ مجھے خدشہ ہے کہ کوئی نہ کوئی خرابی ہے؟

تقریباً چھ مہینے کی عمر کے بچوں میں ایسا اکثر دیکھنے میں آیا ہے۔ اگر اسے پیشاب کرتے ہوئے زور نہیں لگانا پڑتا اور اس کے پیشاب کی دھار بنتی ہے تو کوئی ڈر خطرے والی بات نہیں۔ لیکن پھر بھی اگر لگاتار ایسا رہو رہا ہے تو اس پیشاب کی نالی کی سوزش ہو سکتی ہے اور اس کی تشخیص کیلئے ڈاکٹر سے مل لینا اچھی بات ہے۔ عام طور پر زیادہ تر بچے کچھ عرصے بعد رونا بند کر دیتے ہیں۔

4۔ میرے بچے کے پیشاب میں خون آتا ہے کیا وجہ ہو سکتی ہے؟

ہر ایسا جس کو سرخ رنگ کا پیشاب آتا ہو ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔ بعض اوقات بچوں کا پیشاب اورنج گلابی رنگ کا ہوتا ہے جس کی وجہ سے جانگیئے پر داماغ پڑ جاتے ہیں۔ عام طور پر یہ خون نہیں ہوتا بلکہ پیشاب میں یورپ ایسڈ گاڑھا ہوا کر آتا ہے۔ بڑی عمر کے بچوں کے پیشاب میں خون اس وقت آتا ہے جب ان کے گردے یا مثانے میں سوزش ہو یا مدافعتی نظام کی کوئی بیماری ہو جس میں گردے بھی ملوث ہوں۔

5۔ میرا بچہ بار بار پیشاب کرتا ہے کیا اس میں فکر مند ہونے کی کوئی بات ہے؟

شاید زیادہ پیشاب کرنے کی سب سے اہم وجہ زیادہ پانی پینا ہے۔ اور اگر آپ کا بچہ بہت زیادہ پیاس لگنے کی وجہ سے رات دن پانی بہت پیتا ہے تو اسے شوگر ہو سکتی ہے۔ میرا مشورہ ہے کہ آپ جلد از جلد ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر آپ کے بچے کو پیشاب کرتے ہوئے تکلیف بھی ہوتی ہے یا اسے بخار رہتا ہے تو اسے گردوں یا مثانے کی سوزش ہو سکتی ہے۔ اس لئے ڈاکٹر کو فوری طور پر ملنا ضروری ہے۔

6۔ میرے بچے کی ٹانگوں اور آنکھوں پر اچانک سوجن آ گئی ہے مجھے کیا کرنا چاہئے؟

یہ گردوں کی کوئی تکلیف لگتی ہے آپ کو ڈاکٹر کے پاس جانے میں قطعاً دیر نہیں کرنی چاہئے۔ سب سے زیادہ امکان گردوں کی ایک بیماری nephrotic syndrome کا ہے جس

میں پیشاب کے ذریعے پروٹین خارج ہونا شروع ہوجاتی ہے۔ایک اور خدشہ یہ ہے کہ ایک دو ہفتے پہلے بچے کو گلے خراب ہوئے ہوں جس کی وجہ سے اتفاقاً جسم کے مدافعتی نظام سے گردوں کو کوئی نقصان پہنچ گیا ہواور بچے کو glomerulonephritis ہو گیا ہے۔دونوں صورت میں فور ی علاج بہت ضروری ہے۔

40

سکول

1۔ میرا بچہ سکول نہ جانے کے لئے بہت ضد کرتا ہے میں اسے کیسے سمجھاوں؟

سکول نہ جانے کی ضد کسی ناخوشگوار تجربے یا کسی خوف کی بنا پر ہوسکتی ہے۔آپ وجہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ وہ سکول جان سے کیوں گھبراتا ہے۔ہوسکتا ہے یہ انتہائی معمولی سی وجہ ہو لیکن آپ کے بچے کے لئے یہ انتہائی اہم ہوسکتی ہے۔اگر غلط فہمی کی وجہ سے کوئی خوف پایا جاتا ہے تو آپ اسے پیار سے کوئی یقین دہانی کرا سکتی ہیں۔اگر سکول میں آپ کے بچے کا مذاق اڑایا جاتا ہے تو آپ خود سکول جا کر معاملات سلجھانے کی کوشش کریں۔اگر بچے کے سکول نہ جانے کی وجہ آپ سے جدائی ہے تو شاید کامیاب طریقہ یہ ہے کہ آپ اس کے سکول کے کسی دوست سے کہیں کہ گھر سے اسے اپنے ساتھ لے کر جایا کرے۔اور اسے یقین دلائیں کہ جب وہ سکول سے واپس آئے گا تو آپ وہیں ہوں گی۔سکول کے اساتذہ سے بھی اس بارے میں گفتگو کریں۔اگر اب بھی وہ سکول جانا نہیں پسند کرتا تو کسی ماہر نفسیات سے رجوع کریں

ہسپتال میں

1۔ کیا مجھے اپنے بچے کے ساتھ ہسپتال میں رہنا چاہئے؟

اگر آپ ہسپتال میں رہ سکتی ہیں تو ضرور رہنا چاہئے۔ بچوں کے لئے ہسپتال کا ماحول بہت ہی اجنبی بلکہ اکثر خوفزدہ کر دینے والا ہوتا ہے۔ انہیں یہاں ماں باپ کی ضرورت ہوتی ہے کہ وہ ان کے ساتھ یہاں رہیں ان سے پیار کریں ان کے کپڑے تبدیل کریں اور انہیں کھانا کھلائیں۔

2۔ کیا ایکس رے میرے بچے کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے؟

عام طور پر نہیں۔ کیونکہ ایکسرے میں استعمال ہونے والی ریڈیائی لہروں کی مقدار انتہائی کم ہوتی ہے۔ اگر ایکسرے اس لئے کیا جاتا ہے کہ بیماری کا پتہ چلایا جائے جس کا ویسے پتہ نہیں چل رہا تو بیماری خطرہ ایکسرے کے معمولی خطرے سے زیادہ ہو سکتا ہے لیکن یہ کوشش ضرور کرنی چاہئے کہ کم سے کم ایکسرے کروائے جائیں۔ پیٹ اور ٹانگوں کے ایکسرے کرتے وقت جس قدر ممکن ہو سکے بچے میں فوطوں اور بچی میں پیٹ کے نچلے حصے جہاں بیضہ دان ہوتے ہیں ڈھانپ کر رکھیں۔

3۔ میں ہسپتال میں اپنے بچے کو دیکھنے کے لئے کتنی بار جا سکتی ہوں؟

عام طور پر ہسپتالوں میں اپنے بچے سے ملنے کے لئے والدین پر کوئی پابندی نہیں ہوتی، آپ جس قدر زیادہ جا سکیں جائیں۔

4۔ ہسپتال میں ڈاکٹر ہمیں بیماری کے بارے میں کچھ نہیں بتاتے؟

ہمیں آپ کی اس بات سے اتفاق ہے کہ ہمارے شعبے میں یہ ایک بہت بڑی غلطی پائی جاتی ہے کہ یا تو ڈاکٹر کچھ سمجھاتے نہیں یا پھر وہ ایسی ثقیل زبان میں گفتگو کرتے ہیں کہ سوائے ڈاکٹر کے اور کوئی نہیں سمجھ سکتا۔ آپ کو اپنا حق استعمال کرنا چاہیے اور ڈاکٹر پر زور ڈالنا چاہیئے کہ وہ آپ کو آپ کے بچے کی بیماری کے بارے میں کھل کر سمجھائے اگر آپ کی سمجھ میں نہ آئے تو دوبارہ پوچھیں۔

5۔ ہسپتال میں میرے بچے کو بہت سارا خون لیا جا رہا ہے؟

طب کی ترقی کے ساتھ شاید ہی کوئی ایسا بچہ ہو جو ہسپتال میں داخل ہوا اور اس کے خون کا ٹیسٹ نہ ہو۔ کچھ لیباٹریاں بدقسمتی سے بچوں کیلئے مخصوص نہیں ہوتیں اور اتنا ہی خون طلب کرتی ہیں جتنا بڑوں سے لیا جاتا ہے۔ سو والدین کی اس سلسلے میں پریشانی قطعاً حیران کن نہیں۔ خوش قسمتی سے لیا جانے والا خون بہت کم ہوتا ہے۔ اگرچہ لگتا ایسے ہے جیسے بہت سارا خون لیا جا رہا ہے۔ پھر بھی ڈاکٹروں کو یہ خیال رکھنا چاہیے کہ کتنا خون لیا جا رہا ہے اور یہ کہ فضول معائنوں کے لئے چھوٹے بچوں کا خون حاصل نہ کیا جائے۔ عام طور پر خون تشخیص کے لئے لیا جاتا ہے سو خون اتنا لیا جائے اس کے فوائد خون ضائع ہونے کے نقصانات سے زیادہ ہوں۔

حفاظتی ٹیکے

1۔ کیا آپ مجھے حفاظتی ٹیکوں کے بارے میں کچھ بتا سکتے ہیں اور یہ کہ مجھے اپنے بچے کو حفاظتی ٹیکے کیوں لگوانے چاہئیں؟

پولیو، خناق، ٹیٹنس، کالی کھانسی اور ٹی بی قسم کی بیماریاں جسم کو شدید نقصان اور موت تک کا سبب بن سکتی ہیں۔ جن ملکوں میں حفاظتی تدابیر پر سختی سے عمل کیا گیا وہاں یہ بیماریاں تقریباً سرے سے ختم ہو چکی ہیں۔ حفاظتی ٹیکے لگوانے کا کوئی نقصان نہیں اور حفاظتی ٹیکہ نہ لگوانے کا خطرہ کبھی مول نہیں لینا چاہئے یہ بہت مہنگا پڑ سکتا ہے۔

2۔ میرے ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ میں اپنے بچے کو ہیپے ٹائی ٹس کا حفاظتی ٹیکہ لگواؤں۔ آپ کا کیا خیال ہے اس نے یہ مشورہ کیوں دیا ہے؟

اگر آپ کو زندگی میں کبھی یہ بیماری ہوئی تھی تو اس کے جراثیم کئی سالوں تک اکور پوری عمر بھی آپ کے جسم میں رہ سکتا ہیں اور آپ اس بیماری کا وائرس اپنے بچے کو منتقل کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ ماں سے یہ جراثیم دوران حمل پیدائش کے دوران یا دودھ کے ذریعے بچے کو منتقل ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کے بچے کو یہ بیماری لگ گئی تو اس کے جگر پر اثر پڑ سکتا ہے اور اس سے اس کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے بچے کو اس بیماری سے بچانے کے لئے ضروری ہے کہ یہ حفاظتی ٹیکہ لگوایا جائے ابھی تک تحقیقات کے نتیجے میں اس ٹیکے کا کوئی نقصان دریافت نہیں ہو سکا۔

3۔ بچے کو حفاظتی ٹیکے کتنی عمر میں لگائے جانے چاہئیں؟

اس کا جواب ہسپتال میں دیئے گئے چارٹ میں موجود ہے۔ مختلف ٹیکے مختلف عمروں میں لگوائے جاتے ہیں اور یہ ٹیکے صحت کے مختلف مراکز پر لگائے جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں حکومت نے اس بات کا انتظام کیا ہوا ہے کہ یہ ٹیکے لگانے والی ٹیم گھر گھر جا کر ٹیکے لگائے اور آپ کو ایک کارڈ دیا جائے گا جس پر عمر کے حساب سے سب ٹیکوں کا اندراج ہوگا۔

4۔ کن حالات میں بچے کو یہ حفاظتی ٹیکے نہیں لگوانے چاہئیں اور کیوں؟

اگر آپ کے بچے کو کسی بھی قسم کی کوئی سوزش ہے تو یہ ٹیکے نہ لگوائیں کیونکہ اس صورت میں جسم میں خون کے اندر ایک ایسا مادہ پیدا ہو جاتا ہے جو ان ٹیکوں کا اثر ختم کر دیتا ہے۔ لیکن وہ بچے جن کی ناک بہتی ہو اور انہیں لگاتار کھانسی رہتی ہو ضروری نہیں کہ انہیں کوئی سوزش بھی ہو۔ سو ایسے بچوں کو ڈاکٹر کو دکھائیں۔ اگر انہیں کوئی سوزش نہیں تو ٹیکہ ضروری لگوائیں۔ اگر وہ بیماری جس کا آپ کو حفاظتی ٹیکہ لگوانا ہے بچے کو پہلے ہی ہو چکی ہے تو ٹیکہ لگوانے کی ضرورت نہیں۔ ایسے بچے کو جسے ٹی بی ہے یا رہ چکی ہے یہ ٹیکے نہ لگوائیں کیونکہ اسے فوری طور پر جلد کی کوئی تکلیف ہو سکتی ہے۔

5۔ کیا کالی کھانسی کا حفاظتی ٹیکہ دماغ کو کوئی نقصان پہنچاتا ہے؟

یہ ایک متنازع مسئلہ ہے۔ برطانیہ میں ہونے والی تحقیقات کے مطابق اس ٹیکے کی وجہ سے دماغ کو نقصان پہنچا ہے۔ کالی کھانسی کا حفاظتی ٹیکہ ہمیشہ خناق ٹیٹنس اور پولیو کے ٹیکوں کے ساتھ ملا ہوا ہوتا ہے تو پیچیدگیوں کا الزام کالی کھانسی کے ٹیکے پر ہی کیوں؟ علاوہ ازیں امریکہ میں اس ٹیکے کا دماغ کے ساتھ کوئی خاص تعلق دریافت نہیں ہو سکا۔ سو یہ بھی ہو سکتا ہے کہ برطانیہ میں استعمال کئے جانے والے پرانی قسم کے حفاظتی ٹیکے سے دماغ کو کوئی نقصان پہنچتا ہو۔ بہرحال اگر اس ٹیکے سے کسی قسم کا کوئی غلط ردعمل ہو تو اس کے باقی ٹیکے نہ لگوائے جائیں۔ ردعمل سے مراد بخار یا کسی قسم کی کوئی اور تکلیف ہو سکتی ہے اگر بچے کو غشی کے دورے پڑتے ہیں یا بچے کی دماغی صلاحیتیں ٹھیک نہیں ہیں یا خاندان میں مرگی یا دماغی بیماری کے کوئی مریض پائے جاتے ہیں تو پھر آپ یہ ٹیکہ لگوانے سے انکار کر سکتے ہیں۔ لیکن یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ بچے کو کالی کھانسی کی وجہ سے بھی کوئی دماغی نقصان پہنچ سکتا ہے یا تین مہینے تک شدید کھانسی رہ سکتی ہے؟

6۔ کیا میں اپنے نوزائیدہ بچے کو ٹی بی کا حفاظتی ٹیکہ لگوا لوں؟

ہمارے ملک میں ٹی بی ابھی خاصی عام ہے۔سو بہتر یہ ہے کہ آپ اپنے بچے کو یہ ٹیکہ لگوالیں۔ یہ خاصا محفوظ قسم کا ٹیکہ ہے اور اس کا اپنا بظاہر کوئی نقصان نہیں۔اگر ٹیکہ گہرائی میں لگایا جائے تو ہوسکتا ہے ایک دو ہفتہ کے لئے وہاں سے پیپ بہے یا ہلکی سی سرخ رنگ کی سوزش ہو جائے جو خود ہی ختم ہو جائے گی۔

مشعل ایک غیر سرکاری اور غیر تجارتی اشاعتی ادارہ ہے جو 1988ء میں لاہور میں بحیثیت فاؤنڈیشن رجسٹر ہوا۔اس کا مقصد جدید سائنسی،معاشی،معاشرتی اور ادبی رجحانات کی ترویج و اشاعت کے لئے کم قیمت کتابیں شائع کرنا ہے۔انسانی حقوق، ترقی میں خواتین کے کردار،منشیات،تعلیم،صحت، عامہ،بہتر نظم و نسق، ماحولیاتی مسائل،اور ان سے متعلق دوسرے موضوعات مشعل کے پروگرام میں شامل ہیں۔
مشعل اپنے طور پر کتابوں کی اشاعت اور تقسیم کے لئے ہر ممکن وسائل استعمال کرتا ہے،تاہم اس مقصد کے لئے انفرادی اور قومی و بین الاقوامی امدادی اداروں کی مالی معاونت کا خیر مقدم کیا جاتا ہے